Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

SD
Kelas
V

***Disklaimer** : Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku Siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
iv, 124 halm. : ilus. ; 29.7 cm

Untuk SD Kelas V
ISBN 978-602-1530-07-8 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-1530-12-2 (jilid 5)

1. Buddha -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

294.3

Kontributor Naskah : Suyatno dan Pujimin.
Penelaah : Jo Priastana.
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke - 1, 2014
Disusun dengan huruf Cambria 12 pt

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang sebagai kendaraan untuk mengantarkan peserta didik menuju penguasaan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pendekatan ini selaras dengan pandangan dalam agama Buddha bahwa belajar tidak hanya untuk mengetahui dan mengingat (*pariyatti*), tetapi juga untuk melaksanakan (*patipatti*), dan mencapai penembusan (*pativedha*). "Seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai dengan ajaran, orang yang lengah itu sama seperti gembala yang menghitung sapi milik orang lain, ia tidak akan memperolah manfaat kehidupan suci." (Dhp.19).

Untuk memastikan keseimbangan dan keutuhan ketiga ranah tersebut, pendidikan agama perlu diberi penekanan khusus terkait dengan pembentukan budi pekerti, yaitu sikap atau perilaku seseorang dalam hubungannya dengan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsa, serta alam sekitar. Proses pembelajarannya mesti mengantar mereka dari pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen terhadap kebaikan, dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan. Dalam ungkapan Buddha-nya, "Pengetahuan saja tidak akan membuat orang terbebas dari penderitaan, tetapi ia juga harus melaksanakannya" (Sn. 789).

Buku *Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti* ini ditulis dengan semangat itu. Pembelajarannya dibagi ke dalam beberapa kegiatan keagamaan yang harus dilakukan peserta didik dalam usaha memahami pengetahuan agamanya dan mengaktualisasikannya dalam tindakan nyata dan sikap keseharian, baik dalam bentuk ibadah ritual maupun ibadah sosial.

Peran guru sangat penting untuk meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan yang ada pada buku ini. Guru dapat memperkayanya secara kreatif dengan kegiatan-kegiatan lain, melalui sumber lingkungan alam, sosial, dan budaya sekitar.

Implementasi terbatas pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapat tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka untuk terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Oleh karena itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi itu, kami mengucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Daftar Isi

Pelajaran 1

Hukum Kebenaran

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
“Napas masuk ... aku tahu.”
“Napas keluar ... aku tahu.”
“Napas masuk ... aku tenang.”
“Napas keluar ... aku bahagia.”

Tahukah Kamu?

Alam ini sungguh indah. Alam beserta isinya ini berproses secara teratur sesuai dengan hukumnya masing-masing. Terdapat berbagai macam benda dan makhluk hidup. Semua berproses lahir, muncul, terbentuk, tumbuh menjadi besar, lapuk, tua, dan akhirnya lenyap. Pernahkah kita berpikir mengapa semua itu terjadi? Tumbuhan, cuaca dan musim, nasib, pikiran, dan fenomena alam lain memiliki keunikannya masing-masing. Ayo, kita belajar memahami semua itu.

Mengamati Gambar

Amati Gambar 1. Kemudian, buatlah pertanyaan untuk memahami gambar!

1. ....?
2. ....?
3. ....?
4. ....?
5. ....?

Ganbar 1

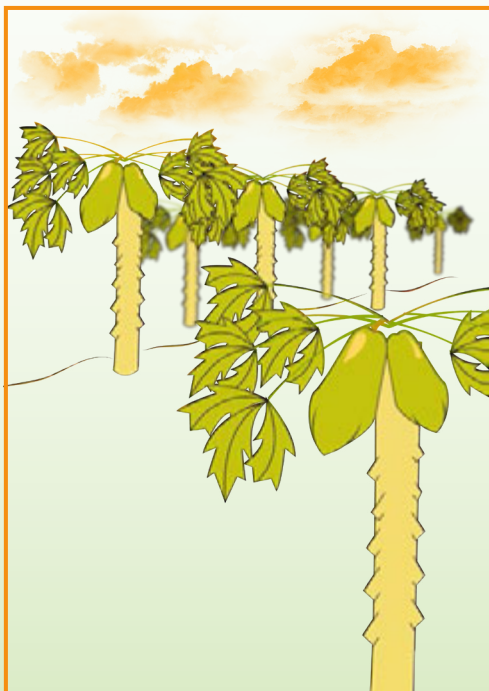
Amati Gambar 2. Kemudian, buatlah pertanyaan untuk memahami gambar!

..................................?

..................................?

..................................?

..................................?

..................................?

Gambar 2

Amati Gambar 3. Kemudian, buatlah pertanyaan untuk memahami gambar!

...................................?

...................................?

...................................?

...................................?

...................................?

Gambar 3

Amati Gambar 4. Kemudian, buatlah pertanyaan untuk memahami gambar!

Gambar 4

Buatlah beberapa pertanyaan untuk membantu memahami Gambar 4.

....?

....?

....?

....?

Amati Gambar 5. Kemudian, buatlah pertanyaan untuk memahami gambar!

Gambar 5

...................................?
...................................?
...................................?
...................................?
...................................?

Ajaran Buddha

Simaklah wacana berikut ini dengan saksama!

Lima Hukum Tertib Semesta

Dalam kitab *Niyama-dipan*i tertulis, "Ia yang menjadi sempurna oleh hukum kosmis, Ia yang mengajarkan hukum tersebut, Ia Sang Pelindung, dengan penghormatan demikian saya akan menguraikan hukum tersebut." Hukum kosmis adalah hukum yang mengatur alam semesta beserta isinya. Terdapat lima hukum tertib alam semesta sehingga dalam agama Buddha disebut *Panca-Niyama*. Kelima hukum alam tersebut memiliki fungsinya masing-masing.

Sumber : www.shareaja.com Gambar 6 : Alam semesta

1. **Utu Niyama**
   Utu Niyama adalah hukum alam yang mengatur pergantian musim, cuaca, suhu, angin, hujan, panas, lapuknya bebatuan, gaya gravitasi bumi, berputarnya bumi dan planet-planet, dan sebagainya. Dalam ilmu pengetahuan modern, hukum ini dipelajari dalam ilmu Kimia dan Fisika. Jadi, fenomena alam seperti hujan, panas, gempa bumi, gunung meletus, pergeseran lempeng bumi, terbentuknya gunung, dan sebagainya adalah contoh bekerjanya hukum *Utu Niyama*.

2. **Bija Niyama**
   Bija Niyama adalah hukum alam yang mengatur tentang pertumbuhan, perkembangbiakan baik tumbuh-tumbuhan maupun makhluk hidup lainnya termasuk manusia dan binatang. Proses biji yang tumbuh menjadi tumbuh-tumbuhan, pembentukan janin, serta pertumbuhan sel adalah contoh bekerjanya hukum ini. Jika kita menanam biji pepaya, akan tumbuh pohon pepaya dan menghasilkan buah pepaya. Proses buah pepaya dari bunga, menjadi buah hijau, kemudian menjadi buah yang matang dan manis adalah contoh bekerjanya hukum ini. Dalam ilmu pengetahuan modern, hukum ini dipelajari sebagai ilmu Botani dan Biologi.

3. **Kamma Niyama**
   Kamma Niyama adalah hukum alam yang mengatur tentang perbuatan dan akibat suatu perbuatan. Perbuatan dan akibatnya menentukan 'nasib' manusia. Perbuatan baik maupun buruk dapat dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan anggota tubuh lainnya. Perbuatan baik menyebabkan nasib baik, sedangkan perbuatan buruk menyebabkan nasib buruk. Hukum ini juga mengatur tentang tanggung jawab etika. Oleh karena itu, ada kata-kata yang menyatakan, "Jika tidak mau dijauhi teman, jangan berbuat nakal". "Jika ingin disayang teman, harus menyayangi teman". "Jika ingin pintar, harus belajar."

4. **Citta Niyama**
   Citta Niyama adalah hukum yang mengatur tentang cara bekerja pikiran dan kesadaran makhluk hidup. Keunikan, dan keistimewaan pikiran, seperti kemampuan membaca pikiran orang lain, mengingat kehidupan yang lampau,

melihat keadan yang akan datang, berbicara dengan orang atau makhluk lain melalui pikiran, dan sebagainya adalah contoh-contoh cara kerja hukum ini. Hukum ini dalam ilmu pengetahuan modern dipelajari dalam ilmu Psikologi.

5. **Dhamma Niyama**
   Dhamma Niyama adalah hukum yang mengatur kejadian alam khusus dan istimewa. Banyak kejadian istimewa di dunia ini, seperti saat kelahiran Pangeran Siddharta, saat petapa Siddharta menjadi Buddha, dan saat Buddha wafat. Saat kelahiran Pangeran Siddharta, terjadi peristiwa yang istimewa seperti tumbuh bunga teratai pada tanah yang diinjak oleh Pangeran Siddharta, serta keanehan bayi Siddharta yang langsung dapat berbicara beberapa saat setelah lahir dan melangkah tujuh langkah. Demikian juga peristiwa-peristiwa lain berkenaan dengan kehidupan Buddha. Ilmu pengetahuan modern umumnya belum bisa mengungkap peristiwa-peristiwa aneh seperti itu. Ajaran Buddha yang merupakan kerja hukum ini adalah ajaran tentang kebenaran mutlak seperti *Anicca, Dukkha, Anatta, dan Nibbana***.**

Sekarang kita tahu bahwa semua peristiwa di alam semesta ini tidak terjadi secara kebetulan, tetapi ada yang mengatur. Yang mengatur bukan sosok makhluk yang maha-kuasa, bukan juga diatur oleh Buddha, maupun para dewa. Semua peristiwa di alam semesta ini berproses karena adanya lima hukum alam semesta ini yang disebut *Panca-Niyama*. Hukum-hukum ini tidak ada yang menciptakan. Oleh karena itu, hukum-hukum ini tidak akan musnah, ia akan selalu ada sepanjang masa.

Dari kelima hukum tersebut di atas, ada satu hukum, *Citta Niyana*, yang sangat penting bagi kita. Penting karena dengan mengetahui hukum kerja pikiran, kita dapat mengembangkan pikiran kita menjadi cerdas dan bijaksana. Bagaimana caranya?

Buddha mengajarkan dalam Digha Nikaya III. 219, bahwa seseorang dapat menjadi cerdas dan bijaksana melalui tiga cara berikut.

1. Kebijaksanaan karena mau membaca, berpikir, dan merenungkan tentang sebab-akibat, disebut *Cintamaya Panna.*
2. Kebijaksanaan yang timbul karena bersedia mendengar penjelasan seorang guru, disebut *Sutamaya Panna*.
3. Kebijaksanaan yang timbul karena rajin melaksanakan meditasi dalam kehidupan sehari-hari disebut Bhavanamaya Panna.

Menjadi orang cerdas memang baik, tetapi harus dilengkapi dengan sikap dan perilaku yang benar. Banyak orang cerdas tetapi sikap dan perilakunya tidak benar menyebabkan hidupnya susah. Oleh karena itu, mampu menjadi orang yang cerdas, santun, dan berperilaku benar sangat penting agar kehidupan kita lebih baik. Sikap yang demikian disebut sebagai sikap orang bijaksana.

Rangkuman

Alam semesta berproses berdasarkan hukum-hukumnya. Terdapat lima hukum tertib alam semesta, yaitu *Utu Niayama, Bija Niyama, Kamma Niyama, Citta Niyama,* dan *Dhamma Niyama*.

Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tulislah hal-hal yang telah kamu mengerti. Tulis pula hal-hal yang belum kamu mengerti. Tuliskan pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya mengerti	Hal-hal yang belum saya mengerti

Majulah ke depan kelas, kemudian:
1. Ceritakan hal-hal yang sudah kamu pahami dengan baik.
2. Ceritakan hal-hal yang belum kamu pahami, dan mengapa kamu belum memahaminya?

Ayo, Bermain

Majulah ke depan kelas atau berdiri di tempatmu. Kemudian, sampaikan pertanyaan kepada teman-temanmu untuk ditebak tentang apa yang kamu pikirkan. Kamu bisa memberikan kata kunci tentang kategori apa yang sedang kamu pikirkan. Misalnya, kamu katakan "Makhluk hidup", dsb. Topik sebaiknya berkaitan dengan tema pelajaran di atas. Permainan ini mirip seperti "Indonesia Pintar" pada salah satu acara televisi di Indonesia.

"Siapa yang sedang kupikirkan?"

Cara bermain:
1. Beri tahu temanmu bahwa kamu sedang memikirkan salah satu contoh peristiwa alam yang diatur oleh hukum *Niyama*.
2. Mintalah temanmu untuk menebak apa yang kamu pikirkan.
3. Berilah petunjuk tentang jenis peristiwa alam yang diatur oleh *Utu Niyama*. Misalnya, "Saya sedang memikirkan sesuatu yang sejuk."
4. Berikan waktu temanmu untuk menebak.
5. Berikan pujian bagi temanmu yang dapat menebak.
6. Lanjutkan permaian pada peserta yang berhasil menebak dengan benar. Demikian seterusnya hingga semua mendapat giliran.

Refleksi dan Renungan

Refleksi.

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 1.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

____
____
____

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

____
____
____

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair Dhammapada berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

"Barangsiapa meninggalkan perbuatan jahat yang pernah dilakukan dengan jalan berbuat kebajikan, ia akan menerangi dunia ini bagai bulan yang bebas dari awan."

Dhammapada 173

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa lambang perbuatan jahat pada renungan tersebut?
3. Apa lambang kebaikan pada renungan *Dhammapada* di atas?
4. Mengapa perbuatan jahat dilambangkan awan yang gelap?
5. Mengapa perbuatan baik dilambangkan rembulan?

Penilaian

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Alam semesta diatur oleh suatu hukum yang disebut ....
   a. Panca-Dhamma c. Panca-Niyama
   b. Pancasila d. Pancabala
2. Kelahiran Pangeran Siddharta dapat berjalan tujuh langkah dan tumbuh bunga teratai dijelaskan dalam ....
   a. Utu Niyama c. Bija Niyama
   b. Kamma Niyama d. Dhamma Niyama
3. Pepaya muda berwarna hijau menjadi tua dan matang berwarna merah adalah contoh bekerjanya hukum ....
   a. Utu Niyama c. Bija Niyama
   b. Kamma Niyama d. Dhamma Niyama
4. Baik buruk nasib manusia berkaitan dengan perbuatannya. Hal ini adalah contoh bekerjanya hukum ....
   a. Utu Niyama c. Bija Niyama
   b. Kamma Niyama d. Dhamma Niyama
5. Kemampuan pikiran untuk mengingat peristiwa yang lampau adalah contoh cara kerja hukum ....
   a. Citta Niyama c. Bija Niyama
   b. Kamma Niyama d. Dhamma Niyama

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Apa yang mengatur berjalannya alam ini?
2. Tuliskan 3 cara kamu melestarikan alam!
3. Tuliskan tiga hal yang diatur oleh hukum *Bija Niyama*!
4. Apa manfaat mempelajari hukum alam ini?
5. Bagaimana cara agar pikiran menjadi cerdas dan bijaksana?

Aspirasi

Berbuat baik dengan cara hidup selaras dengan hukum alam menjadi inspirasi dalam kehidupan sosial. Tuliskan aspirasimu berkaitan dengan hal-hal yang dapat kamu ketahui tentang hukum alam. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani. Kembangkan aspirasimu itu dalam kehidupan.

Menyadari kebenaran hukum alam ini, di hadapan Buddha aku bertekad:

"Semoga aku dapat menjaga, merawat, mencintai alam ini."

Pelajaran 2

Empat Kebenaran Mulia

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
“Napas masuk ... aku tahu.”
“Napas keluar ... aku tahu.”
“Napas masuk ... aku tenang.”
“Napas keluar ... aku bahagia.”

Tahukah Kamu?

Buddha mengajarkan tentang empat fakta hidup yang tidak bisa dibantah dalam *Dhammacakkappavattana Sutta*. Empat fakta itu ialah

1. Hidup bisa bahagia
2. Ada cara untuk bahagia
3. Hidup bisa menderita
4. Ada sebab penderitaan

Mengamati Gambar

Amatilah gambar berikut ini dengan saksama

Ungkaplah arti gambar tersebut bersama teman kelompokmu dengan menjawab pertanyaan penuntun pada kotak di samping gambar. Presentasikan hasil diskusi kamu di depan kelas!

Sumber : www.iyaa.com Gambar 1

1. Gambar apakah ini?
2. Mengapa orang bisa senang/bahagia?
3. Bagaimana untuk bisa senang dan bahagia?
4. Tulislah sebanyak-banyaknya hal-hal yang membuat kamu bahagia!

Sumber : www.dentalroom.web.id
Gambar 2

1. Gambar apakah ini?
2. Apakah sedih itu?
3. Tulis sebanyak-banyaknya hal-hal yang dapat membuat kamu sedih.
4. Bagaimana cara terbaik dalam mengatasi kesedihan?

Ajaran Buddha

Empat Kebenaran Mulia

Empat Kebenaran Mulia adalah ajaran Buddha yang pertama kali disampaikan kepada lima petapa. Ajaran ini disampaikan dalam khotbah-Nya yang disebut dengan *Dhammaccakkappavattana Sutta*, bertempat di Taman Rusa Isipatana kota Benares. Empat kebenaran ini merupakan ajaran pokok Buddha, Artinya, semua ajaran Buddha adalah penjelasan lebih lanjut untuk memahami empat ajaran pokok ini.

Buddha menjelaskan tentang Empat Kebenaran Mulia secara urut sebagai berikut:

1. **Dukkha**

Gambar 3 : Anak sedang sakit

Dukkha artinya ketidakpuasan. Buddha mengatakan bahwa hidup tidak bisa lepas dari sakit, sedih, dan kecewa. Sakit, sedih, dan kecewa umumnya disebut sebagai penderitaan. Semua itu merupakan bentuk ketidakpuasan. Apakah ada di antara kalian yang tidak pernah sedih? Tentu tidak, bukan? Ya, hal itu menandakan bahwa *dukkha* adalah nyata ada bersama kita. Oleh karena itu, ketika sakit datang, kita harus belajar menerima dan tidak bersedih berlebihan.

Terdapat banyak jenis *dukkha* yang dialami manusia. Namun, secara umum *dukkha* dikelompokkan menjadi dua, yaitu *dukkha* fisik dan *dukkha* batin. *Dukkha* fisik misalnya sakit gigi, sakit kulit, luka, keseleo, terkilir, sakit perut, dan penyakit lainnya. *Dukkha* batin misalnya kecewa, merasa kesal, merasa kesepian, minder, tidak percaya diri, sedih, dan masih banyak lagi.

2. **Sebab Dukkha**

Tidak ada satu pun yang terjadi tanpa sebab, demikian juga penderitaan. Contoh-contoh penderitaan yang dijelaskan pada nomor satu di atas juga dapat diketahui sebabnya. Apakah kamu bisa menemukan penyebabnya? Ya, misalnya sakit gigi karena giginya bolong. Gigi bolong karena malas gosok gigi. Sakit kulit bisa karena malas mandi atau mandinya tidak bersih, dan seterusnya. Lalu, bagaimana halnya *dukkha* batin? Apakah dapat ditemukan sebabnya? Tentu, bisa. Untuk itu, simak cerita singkat berikut ini.

"Pada setiap perayaan tahun baru, Adi biasanya mendapat "Ang Pau" atau hadiah uang dari kedua orang tuanya. Uang hadiah tersebut biasanya berjumlah banyak. Setahun kemudian, hari yang ditunggu pun datang, yaitu perayaan tahun baru. Adi pun mempunyai keinginan berupa harapan mendapatkan uang yang banyak dari kedua orang tuanya.

Gambar 4 : Anak sedang bersedih

Tanpa sepengetahuan Adi, ternyata usaha orang tuanya sedang mengalami kesulitan sehingga tidak mungkin memberikan hadiah tahun baru seperti biasanya. Orang tua Adi hanya bisa memberikan hadiah sedikit. Tentu hal ini membuat Adi tidak puas sehingga kecewa dan sedih. Sebaliknya berbeda dengan Rudi yang tidak pernah berharap mendapatkan ini dan itu dari orang tuanya, sehingga Rudi pun tidak pernah merasa kecewa dan sedih ketika orang tuanya tidak mampu memberikan hadiah yang besar".

Berdasarkan cerita di atas, Adi sedih dan kecewa sesungguhnya bukan karena besar kecilnya hadiah uang, tetapi karena Adi mempunyai keinginan mendapatkan hadiah yang besar dan keinginan itu tidak terpenuhi. Jika Adi tidak berharap, dan ayahnya hanya mampu memberikan hadiah yang kecil, Adi tidak akan sedih dan kecewa.

3. **Berakhirnya Dukkha**

Sumber : dokumen pribadi penulis
Gambar 5: merayakan ulang tahun bersama orang tercinta adalah kebahagiaan

Berakhirnya *dukkha* terjadi ketika munculnya kebahagiaan. Buddha mengajarkan juga, bahwa setiap orang bisa bahagia. Apakah kamu juga ingin hidup bahagia? Ya, tentu kita semua menginginkan hidup yang bahagia. Akan tetapi, apakah bahagia itu? Secara umum, orang merasa bahagia ketika keinginannya terpenuhi. Terpenuhinya keinginan memang menyenangkan, misalnya merayakan ulang tahun bersama orang yang dicintai. Namun memiliki keinginan yang berlebihan menyebabkan penderitaan.

Berakhirnya *dukkha* apabila tercapai *Nibbana*. Kebahagiaan tertinggi dalam agama Buddha dinamakan *Nibbana.* Oleh karena itu, *Nibban***a** menjadi tujuan terakhir umat Buddha. Sebelum meraih kebahagiaan tertinggi, kita juga bisa meraih kebahagiaan yang lain. Dalam kitab suci *Anguttara Nikaya*, Buddha menjelaskan ada empat kebahagiaan yang bisa diraih, yaitu bahagia karena memiliki kekayaan, bisa menikmati kekayaannya, tidak memiliki hutang, dan memiliki perilaku yang baik.

Perilaku yang baik sesungguhnya adalah sumber kebahagiaan yang paling penting. Berperilaku yang baik memungkinkan tiga jenis kebahagiaan lainnya dapat tercapai. Memiliki uang dan harta, tetapi jika perilakunya buruk, uang dan harta akan sulit dicapai. Karena bekerja di mana pun dibutuhkan orang-orang yang baik yang bisa dipercaya. Demikian juga orang yang perilakunya baik akan dipercaya jika dia memerlukan hutang untuk mengatasi kesulitannya. Jadi, berhutang pun harus didukung oleh perilaku yang baik.

4. **Cara Mengakhiri Dukkha**

Cara untuk mengakhiri *dukkha* dan meraih kebahagiaan *(Nibbana)* adalah dengan menjalani hidup dengan benar. Menjalani hidup yang benar ada tiga ciri, yaitu memiliki *Sila, Samadhi, dan Panna*. Memiliki *Sila* artinya ia mampu berucap, berbuat, dan bekerja yang benar. Memiliki *Samadhi* artinya ia mampu selalu sadar dan fokus pada kebaikan yang dilakukan. Memiliki *Panna* artinya ia mampu menjadi bijaksana, yaitu bisa berpikir dan berpengertian benar.

Rajin belajar adalah contoh cara hidup yang benar bagi seorang pelajar. Dengan rajin belajar, kesulitan bisa diatasi. Jika rajin belajar, setiap orang bisa berprestasi. Ramah tamah dan tidak sombong adalah cara hidup benar agar memiliki banyak

Gambar 6 : Anak yang rajin belajar

teman. Menjaga kebersihan badan serta pakaian adalah cara hidup benar agar memiliki kesehatan yang baik dan lain sebagainya. Kalian dapat menemukannya sendiri.

Rangkuman

Empat Kebenaran Mulia adalah pokok ajaran Buddha yang dibabarkan pada kotbah-Nya yang pertama kali di Taman Rusa Isipatana kepada Lima Orang Petapa yang disebut *Dhammacakkappavattana Sutta*.

Empat kebenaran tersebut dapat diringkas menjadi dua yaitu: 1) penjelasan tentang kebahagiaan dan cara mencapainya, 2) penjelasan tentang ketidakbahagiaan dan penyebabnya. Manusia bisa berbahagia jika hidup dijalani dengan benar dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Manusia tidak bahagia selama hidupnya jika dia dikuasai dan menuruti keinginannya yang didasari oleh kebodohan.

Kecakapan Hidup

Tugas: Pemecahan Masalah.

(Sumber : id.wikipedia.org)

Gambar 7 : Kerusakan akibat gempa

"Gempa Bumi di Sumatera"

Peristiwa bencana alam (gempa bumi) belakangan ini sering terjadi di belahan bumi khatulistiwa. Beberapa bulan yang lalu, pada tanggal 2 Juli 2013 terjadi gempa di Sumatera Utara dan Aceh Tengah. Guncangannya sampai ke negara Malaysia. Diberitakan per 3 Juli, jumlah korban tewas resmi versi pemerintah adalah 29 orang dan korban cedera 420. Sedikitnya 42 orang tewas di Kabupaten Bener Meriah dan Aceh Tengah adalah

wilayah yang paling parah kerusakannya akibat gempa. Di Bener Meriah, 14 orang tewas dan ratusan lainnya luka-luka. Lebih dari 100 orang dilarikan ke rumah sakit dan 1.500 rumah hancur di seluruh kabupaten ini. Sekian ratus orang tidur di luar rumah pada malam hari karena khawatir terjadi gempa susulan. Namun, tenda yang tersedia tidak mencukupi. Di beberapa kabupaten lain, di Aceh Tengah, 17 orang dilaporkan tewas. Diberitakan di sebuah masjid di wilayah setempat, runtuh dan menewaskan enam anak dan 14 orang lainnya terperangkap di dalam masjid. Walaupun tim penyelamat menggali reruntuhan sepanjang malam 2-3 Juli, tetapi gagal menemukan jenazah anak-anak tadi. Akibat bencana gempa bumi bukan hanya korban nyawa, korban harta benda, juga kerusakan rumah warga yang jika dijumlah nilainya bisa ratusan juta rupiah.

Pertanyaan:
1. Apa masalah pokok pada berita di atas?
2. Tulislah berbagai kemungkinan penyebab terjadinya peristiwa itu.
3. Tulislah alternatif-alternatif jalan keluar sehingga masalah tersebut tidak terjadi di kemudian hari.
4. Kemukakan solusi terbaik atas peristiwa dalam berita di atas.
5. Pesan moral apa saja yang dapat kamu petik dari peristiwa tersebut?

Ayo, Bermain

Permainan ***Brainstorming***

Contoh:

ANAK YANG RAJIN

Mitta bangun jam lima pagi
Lalu kebaktian pagi baca paritta dan meditasi
Kemudian mandi dan menggosok gigi
Setelah itu mengenakan pakaian seragam batik

Mitta sarapan roti bakar dan minum susu
Ia pergi ke sekolah bersama teman-temannya
Mereka berangkat pagi-pagi benar
Mereka tidak ingin terlambat

Mitta dan teman-temannya anak yang rajin
Mitta naik ke kelas lima
Ia anak yang mandiri
Sepulang sekolah
Berganti pakaian dan membantu ibu

Ungkapkan pendapat kamu dalam sebuah "Mind Map" seperti contoh di atas dengan topik "Andi Juara Kelas", kemudian buatlah susunan ceritanya!

Peraturan dasar dalam permainan *brainstorming*:

1. Semua anggota harus menahan diri, tidak menghakimi ide, pendapat, dan gagasan yang diajukan oleh anggota lain.
2. Pilih seseorang yang dapat menjadi notulen. Notulen bertugas mencatat semua ide, pendapat ataupun gagasan yang diajukan, walaupun ide tersebut terdengar aneh.
3. Koordinator atau fasilitator (dalam hal ini bisa guru atau teman sebaya) mendorong untuk membangun ide, pendapat atau gagasan baru atau tambahan dari ide yang sudah ada.
4. Guru atau pemimpin kelompok mendorong teman-temannya untuk mengeluarkan pemikiran yang baru, tidak mengulang ide atau pendapat yang sudah ada.

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 2.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

____

____

____

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

____

____

____

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

____

____

____

Renungan

Renungkan isi syair Dhammapada berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Segala sesuatu yang berkondisi adalah dukkha. Apabila dengan kebijaksanaan orang dapat melihat hal ini, ia akan merasa jemu dengan penderitaan. Inilah Jalan yang membawa pada kesucian.

(*Dhammapada 278*)

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa arti dukkha dalam renungan *Dhammapada* di atas?
3. Apakah dukkha menyenangkan?
4. Bagaimana cara kita menghadapi dukkha?
5. Mengapa kita harus belajar bijaksana?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Ajaran pokok agama Buddha adalah ....
   a. Empat Niyama
   b. Empat Kebenaran Mulia
   c. Hukum Karma
   d. Tiga Corak Kehidupan
2. Buddha mengajarkan ajaran-Nya yang pertama di ....
   a. Taman Rusa Isipatana
   b. Kusinara
   c. Taman Lumbini
   d. Buddhagaya
3. Kebahagiaan tertinggi dikenal dengan istilah ....
   a. Surga
   b. Brahma
   c. Nibbana
   d. Moksa
4. Hidup akan berbahagia jika dijalani dengan melaksanakan ....
   a. Empat Kebenaran Mulia
   b. Hukum Niyama
   c. Hukum Karma
   d. Jalan Mulia Berunsur Delapan
5. Makin banyak keinginan yang ingin diraih, menyebabkan makin banyak kemungkinan merasa ....
   a. kecewa
   b. malas
   c. gagal
   d. cengeng

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Tuliskan empat jenis kebahagiaan yang dijelaskan Buddha dalam *Anguttara Nikaya*.
2. Jelaskan apa tujuan Buddha mengajarkan Empat Kebenaran Mulia!
3. Kamu meminta uang jajan kepada orang tuamu, tetapi tidak diberi karena tidak punya uang. Apa yang seharusnya kamu lakukan?
4. Mengapa ketika makan kamu tidak boleh rakus?
5. Bagaimana langkah-langkah yang benar dalam mengatasi kesulitan belajar?

Aspirasi

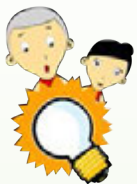
Berbuat baik untuk mengakhiri penderitaan dan meraih kebahagiaan seperti dalam pembahasan di atas, menjadi inspirasi dalam kehidupan kita. Tuliskan aspirasimu tentang hal-hal baik yang dapat kamu lakukan. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dikembangkan dalam kehidupan.

> Menyadari bahaya bersikap malas dan mudah putus asa, aku bertekad:
> "Aku akan rajin belajar dan pantang putus asa meraih cita-citaku."

Pelajaran 3

Tiga Ciri Keberadaan (Tilakkhana)

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas, katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Segala sesuatu terus berubah (*anicca*), baik makhluk hidup maupun benda mati. Pikiran dan jasmani pun demikian. Perubahan ada yang menimbulkan sedih dan kecewa, tetapi ada juga yang menimbulkan senang dan bahagia. Umumnya, orang akan menderita (*dukkha*) ketika mengalami perubahan. Akan tetapi sebenarnya ia bisa tidak menderita jika dia tidak melekat pada masalah yang dialami. Selain hidup mengalami perubahan, hidup juga tidak bisa sendiri. Satu dan yang lain saling membutuhkan, saling melengkapi, tidak ada yang bisa berdiri sendiri (*anatta*).

Berikut ini adalah kisah yang berhubungan dengan *Tilakkhana*. Kisah ini memberi pelajaran pada kita bahwa hendaknya kita tidak boleh memandang rendah seseorang karena suatu ketika pernah berbuat salah. Setiap orang pernah berbuat salah serta berbuat bodoh, tetapi setiap orang pun bisa berubah menjadi baik dan tidak bodoh lagi. Dengan memahami hukum tiga corak kehidupan (*Tilakkhana*), kita hendaknya belajar melihat segala persoalan secara bijak. Sikap yang terpenting adalah hendaknya kita jangan menunggu perubahan terjadi, tetapi kita harus aktif mengubah kondisi saat ini dari yang tidak memuaskan, diubah menjadi membahagiakan.

Simaklah kisah berikut ini dengan baik

Kisah Cittahattha Thera

Dhammapada III, 6-7

Gambar 1 : Kisah Cittahattha yang berkali-kali menjadi bhikkhu

Dikisahkan, hiduplah seorang laki-laki yang berasal dari Savatthi. Ketika mengetahui lembu jantannya hilang, ia mencarinya ke dalam hutan. Lembu yang dicarinya tidak juga diketemukan. Akhirnya, ia merasa lelah dan sangat lapar. Ia singgah ke sebuah vihara desa, dengan harapan di situ ia akan mendapatkan sisa dari makanan pagi.

Pada saat makan, terpikir olehnya bahwa ia bekerja sangat keras setiap hari tetapi tidak mendapatkan cukup makanan. Kemudian, ia berpikir, “Para bhikkhu itu kelihatannya tak pernah bekerja tetapi selalu mendapat makanan yang cukup, bahkan berlebih.” Maka, muncullah sebuah ide untuk menjadi seorang bhikkhu.

Kemudian, ia bertanya kepada para bhikkhu untuk memperoleh izin menjadi anggota Sangha. Akhirnya, dia diterima menjadi bhikkhu dan menjadi anggota Sangha. Dia melakukan tugas-tugasnya sebagai seorang bhikkhu di sebuah vihara yang terdapat banyak makanan sehingga ia segera menjadi gemuk.

Tetapi, setelah beberapa waktu, ia bosan menjadi bhikkhu dan kembali pada kehidupan berumah tangga. Beberapa waktu kemudian, ia merasa bahwa kehidupannya di rumah terlalu sibuk dan ia kembali ke vihara untuk diizinkan menjadi seorang bhikkhu untuk kedua kalinya. Tetapi untuk kedua kalinya, ia meninggalkan kehidupan sebagai bhikkhu dan lepas jubah lagi. Proses ini terjadi sebanyak enam kali karena ia melakukan hanya untuk menuruti kemauannya saja. Atas perbuatannya itu, ia dikenal dengan nama Cittahattha Thera. Akibatnya, ia tidak pernah berbahagia, baik sebagai perumah tangga, maupun sebagai seorang bhikkhu.

Suatu hari, saat hari terakhir tinggal di rumah, ia melihat perubahan pada orang tuanya. Ia melihat bahwa orang tuanya sebelumnya masih muda, cantik, gagah. Sekarang mereka menjadi tua, keriput, sakit-sakitan, dan jalannya pun susah sekali serta menjadi pikun. Ia melihat perubahan pada tubuh jasmani demikian ia pun membayangkan: "Saya telah menjadi seorang bhikkhu beberapa kali selama ini hanya untuk kesenangan saja, demikian juga ketika tidak menjadi seorang bhikkhu." Saya pun akan mengalami hal yang sama seperti orang tuaku. Dengan berbuat demi kesenangan berarti alangkah bodohnya saya selama ini."

Menyadari hal demikian, kemudian ia pun ingin menjadi bhikkhu untuk ketujuh kalinya. Selama perjalanan, ia pun mengulangi kata-kata semuanya "tidak kekal" dan mengalami "penderitaan" dan semua "saling membutuhkan" (anicca, dukkha, anatta). Ia pun dapat meresapi artinya sehingga ia mencapai tingkat kesucian pertama dalam perjalanan ke vihara.

Setelah tiba di vihara, ia berkata kepada para bhikkhu agar diizinkan diterima dalam pasamuan Sangha. Para bhikkhu pun menolak dan berkata, "Kami tidak dapat mengizinkanmu lagi menjadi seorang bhikkhu. Kamu berulang kali mencukur rambut kepalamu sehingga kepalamu seperti sebuah batu yang diasah."

Ia tetap memohon dengan amat sangat agar diizinkan diterima dalam pasamuan Sangha. Akhirnya, mereka menerimanya menjadi bhikkhu. Dalam beberapa hari, Bhikkhu Cittahattha mencapai tingkat kesucian tertinggi. Keadaan ini membuat bhikkhu lain kagum melihat dia dapat tetap tinggal dalam jangka waktu lama di vihara dan mereka bertanya, "Apa sebabnya anda berubah seperti sekarang ini?" Beliau menjawab, "Saya pulang ke rumah ketika saya masih memiliki kemelekatan dalam diri saya, tetapi kemelekatan itu sekarang telah saya lenyapkan." Bhikkhu-bhikkhu yang tidak percaya kepadanya, menghadap Sang Buddha dan melaporkan hal itu. Kepada mereka, Sang Buddha berkata, "Bhikkhu Cittahattha telah berbicara benar; ia berpindah-pindah antara rumah dan vihara karena waktu itu pikirannya tidak mantap dan tidak mengerti Dhamma. Tetapi pada saat ini, Cittahattha telah menjadi seorang Arahat; ia telah mengatasi kebaikan dan kejahatan".

(Disadur dengan perubahan dari Dhammapada Atthakatha penerbit Vidyasena Vihara Vidyaloka Sasanaonline 1998-2000).

Pertanyaan:
1. Apakah judul cerita di atas?
2. Siapakah Cittahattha?
3. Di manakah kisah tersebut terjadi?
4. Mengapa Cittahattha keluar masuk menjadi bhikkhu?
5. Bagaimana cara Cittahattha meyakinkan Sangha menerimanya menjadi bhikkhu?
6. Tuliskan satu contoh cara meyakinkan orang lain dan percaya kamu telah berbuat baik!
7. Nilai-nilai karakter apakah yang dapat kamu tiru pada cerita di atas?
8. Karakter apakah yang tidak boleh kamu tiru pada cerita di atas?

Tugas:

Ceritakan kembali kisah di atas di depan kelas dengan bahasamu sendiri!

Ajaran Buddha

Tiga Ciri Keberadaan (Tilakkhana)

Buddha mengajarkan tentang tiga ciri keberadaan segala sesuatu di dunia ini dalam kitab *Sutta Pitaka* sebagai berikut:

"Para Bhikkhu, walau dengan hadirnya Tatthagata atau tanpa hadirnya seorang Tatthagatha, tetaplah berlaku suatu prinsip, suatu kebenaran yang tidak bisa dibantah bahwa segala sesuatu yang terbentuk adalah tidak kekal,... tidak memuaskan,...dan tanpa inti ...." *(Anguttara Nikaya, Yodhajiva-Vagga, 124)*

Tilakkhana artinya tiga ciri keberadaan. Ia juga sering diartikan sebagai tiga corak umum. Tiga ciri tersebut adalah tiga sifat yang menjadi ciri keberadaan dari segala sesuatu yang ada di alam semesta, yaitu bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta selalu bersifat tidak kekal (*Anicca*), tidak memuaskan atau menimbulkan penderitaan (*Dukkha*) dan tanpa inti yang kekal (*Anatta*).

1. Ciri Selalu Berubah (Anicca)

Gambar 2 : Proses perkembangan tumbuh-tumbuhan

Perhatikanlah segala sesuatu di sekitarmu, misalnya tumbuh-tumbuhan. Apakah pohon kelapa bisa langsung besar dan berbuah? Tentu tidak, bukan? Apakah gedung sekolah yang kamu tempati ini langsung jadi? Apakah kamu bisa langsung besar seperti sekarang? Apa akibatnya kalau buah kelapa tidak tumbuh-tumbuh? Apa akibatnya jika gedung sekolah ini hanya berupa pondasi? Bagaimana jika kamu menjadi bayi terus?

Kebenaran tentang sifat **selalu berubah** berlaku bagi segala sesuatu di dunia ini. Buah kelapa yang tumbuh menjadi tunas, lalu ditanam dan tumbuh menjadi pohon kelapa. Pohon tersebut menghasilkan buah kelapa yang lebat, lalu pohon tersebut menjadi tua dan akhirnya mati. Proses tersebut disebut sebagai perubahan. Jika buah kelapa tidak berubah menjadi tunas, tidak akan ada pohon kelapa. Jika tidak ada pohon kelapa, tidak akan ada buah kelapa, dan begitu seterusnya. Dengan demikian, hukum perubahan penting bagi kehidupan ini.

Gedung sekolah atau gedung-gedung yang lain pun terbentuk melalui proses perubahan (Anicca). Gedung sekolah mula-mula berupa pondasi batu, kemudian dibuatlah dinding, dicat, diberi atap, dsb, akhirnya menjadi sebuah gedung sekolah. Jika proses pembuatan gedung tersebut tidak dilakukan, tidak ada gedung yang bisa dibuat. Demikian juga, manusia. Bayangkan jika manusia tidak mengalami perubahan, misalnya tetap menjadi bayi, tidak akan ada anak-anak, dan tidak akan ada orang dewasa, dan seterusnya.

Perumpamaan-perumpamaan di atas adalah bukti bahwa hukum perubahan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Jadi, apakah perubahan itu

menakutkan atau menyenangkan? Hukum Perubahan bersifat netral dan adil karena ia berlaku bagi semua, baik yang bersifat positif atau pun negatif. Perubahan ke arah negatif adalah perubahan yang tidak diinginkan sehingga umumnya ditakuti oleh semua orang. Sebaliknya, perubahan ke arah positif adalah perubahan yang diharapkan, dan umumnya semua orang senang. Perubahan negatif misalnya meskipun motor kamu bagus, keren, dan mahal, tetapi karena tidak dirawat, dijaga, akan cepat rusak dan tidak laku dijual. Sebaliknya, jika motor yang bagus tersebut dirawat, dijaga, dan digunakan dengan hati-hati, ketika dijual akan tetap mahal. Perubahan positif misalnya meskipun kamu pada mulanya bodoh, tetapi kemudian kamu menyadari kebodohanmu sehingga terus semangat belajar pantang kenal menyerah, pada akhirnya kamu bisa menjadi anak yang paling pandai. Demikian juga sebaliknya, meskipun kamu pada mulanya tergolong anak yang pandai, tetapi karena sombong sehingga malas belajar, pada akhirnya kamu menjadi bodoh dan banyak kesulitan.

Berdasarkan contoh-contoh tersebut, dapat diketahui bahwa hukum perubahan adalah sesuatu yang tidak mungkin dihindari. Dengan adanya hukum perubahan, sedikitnya ada empat manfaat bagi kita, yaitu setiap orang bisa mengubahnya lebih baik di masa depan, memberi rasa tenang karena tiada kesulitan yang tidak dapat diatasi, mengikis kesombongan karena tiada guna, dan memberi semangat untuk terus berbuat baik

2. Ciri Tidak Memuaskan

Gambar 3 : Orang tua sakit dan mati

Perhatikan dunia di sekelilingmu. Apakah ada di antara mereka yang tidak pernah mengalami penderitaan? Apakah ada di antara kamu yang tidak pernah menderita? Ya, semua mengalami bahkan benda mati sekali pun termasuk mengalami corak penderitaan ini. Ya, benda mati pun dapat dikatakan mengalami penderitaan yaitu ketika dia rusak, hancur, dan tidak indah lagi seperti semula. Inilah ciri yang ke dua tentang segala sesuatu di dunia ini.

Menjadi tua umumnya tidak memuaskan. Ia memiliki banyak keterbatasan: penglihatan menjadi kabur, rambut memutih dan rontok, gigi perlahan tanggal dan habis semua, ingatan menjadi pikun. Ini adalah ciri di dunia yang harus dilalui oleh semua orang yang hidup di dunia.

Sakit adalah kenyataan yang juga tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Sakit sangat tidak memuaskan karena semua menjadi tidak indah. Ketika orang terkena sakit, makanan menjadi pahit meskipun yang dimakan gula, badan tidak enak meskipun tidur di kasur yang empuk, serta ketinggalan pelajaran karena tidak bisa sekolah.

Mati adalah kenyataan yang akan dialami oleh semua orang yang menjadi ciri kehidupan. Kematian umumnya tidak diinginkan. Oleh karena itu, banyak yang menangisinya ketika hal itu terjadi. Apalagi kematian bagi mereka yang masih muda, atau merasa belum siap mati.

3. Ciri Tiada Inti yang kekal (*Anatta*)

Gambar 4 : sebuah sepeda

Anatta artinya tidak punya inti. Segala sesuatu terjadi karena adanya beberapa sebab dan kondisi yang harus dipenuhi. Contohnya sepeda: manakah yang disebut inti dari sebuah sepeda? Apakah rodanya, rantainya, ataukah yang lain? Jadi, sepeda tidak punya inti, yang ada adalah perpaduan semua komponen untuk membentuk sepeda. Belajar juga memerlukan buku, bantuan guru, sekolah, biaya, dan lain-lain. Jadi, belajar tidak bisa terjadi tanpa semua itu.

Demikian juga untuk membuat roti, diperlukan bahan-bahan lain seperti tepung, telur, air, gula, mentega, dll. Manusia tidak bisa membentuk atau membuat roti tanpa hal itu semua. Artinya, roti pun termasuk sesuatu yang tanpa inti atau tidak bisa berdiri sendiri alias *Anatta*. Contoh lain adalah kita tidak bisa hidup sendiri, kita selalu memerlukan orang lain dan makhluk lain. Misalnya, kita bisa sehat karena makanan yang disediakan orang tua. Makanan yang disajikan itu berkat jasa para petani, pedagang, dan alam yang mendukung. Jadi kita sangat bergantung pada semua yang ada di luar diri kita. Oleh karena itu, kita tidak boleh sombong dan egois. Kita harus saling membantu dan mencintai semuanya.

Rangkuman

Segala bentuk, wujud, keadaan, baik makhluk hidup ataupun benda mati adalah tidak kekal dan senantiasa berubah (*Anicca*). Segala sesuatu yang tidak kekal bersifat tidak memuaskan dan menimbulkan penderitaan (*Dukkha*). Segala sesuatu tersebut tidak ada yang dapat berdiri sendiri karena tidak memiliki inti yang kekal (*Anatta*).

Kecakapan Hidup

"Persahabatan Rini dan Rita"

Rita dan Rini adalah teman sekolah sejak masih di kelas 1 Sekolah Dasar. Rita meskipun berasal dari keluarga sederhana, dia tidak minder dan selalu ceria berteman dengan siapa pun di kelasnya. Prestasi sekolahnya tergolong biasa-biasa saja. Dia selalu berada di bawah Rini dalam hal peringkat kelas. Rini adalah teman baik Rita. Dia selalu menjadi motivasi Rita untuk selalu giat belajar sehingga pandai seperti halnya Rini. Rini selalu hormat, patuh, dan senang membantu orang tua sehingga selalu disayang orang tua dan juga menjadi contoh bagi teman-temannya.

Suatu hari, kesehatan Rini terganggu. Dia sakit dan harus dirawat di rumah sakit selama seminggu. Keadaan ini menyebabkan Rini tidak bisa belajar dan mengikuti Ulangan Semester sehingga harus mengikuti ulangan susulan. Pada saat pembagian rapor, prestasi Rini pun di bawah Rita. Meskipun demikian, Rini tidak bersedih karena dia menyadari segala sesuatu tidak ada yang kekal, demikian juga prestasinya. Rini sadar keadaannya yang sakit menyebabkan belajarnya tidak optimal. Dia pun bertekad akan giat belajar lagi ketika sembuh nanti. Rita, sahabat baik Rini, juga tidak menjadi sombong karena dia menyadari bahwa prestasinya suatu saat bisa saja turun. Rita pun tak lupa memberi motivasi agar Rini tetap semangat dan menjadi juara seperti semula.

Pertanyaan:
1. Sifat-sifat baik apakah yang patut kamu contoh dari cerita di atas?
2. Hal-hal apakah yang membuat Rini berprestasi?
3. Bentuk kesadaran apakah yang patut kamu contoh dari Rini dan Rita?
4. Apakah prestasi Rini dan Rita sesuatu yang ajaib? Mengapa?
5. Apa yang menyebabkan Rini dan Rita bersahabat baik?

Ayo, Bermain

Judul: **"Seandainya Saya tidak Beruntung"**

Tugas:
1. Tulislah nama kamu di kertas dengan menggunakan tangan yang biasa kamu pakai.
2. Gunakan tanganmu yang lain untuk menulis nama kamu di atas kertas yang berbeda.
3. Gunakan pula, kaki kanan, kaki kiri, dan mulut secara bergantian untuk menulis nama kamu di kertas yang berbeda.
4. Manakah yang paling sulit kamu lakukan dalam menulis?
5. Apa sebabnya kamu kesulitan? Bagaimana agar kesulitan dapat diatasi?

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 3.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
____
____
____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
____
____
____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Orang yang pikirannya tidak dikuasai oleh nafsu dan kebencian, yang telah mengatasi keadaan baik dan buruk, di dalam diri orang yang selalu sadar seperti itu tidak ada lagi ketakutan.

Dhammapada 39.

Pertanyaan pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam Dhammapada tersebut?
2. Apa penyebab tidak bijaksana (pandai) dalam syair itu?
3. Mengapa kita harus mengenal ajaran yang benar?
4. Siapa orang-orang yang tidak memiliki rasa takut menurut syair itu?
5. Mengapa orang yang bebas dari kebencian bebas dari rasa takut?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Proses kelapa menjadi tunas, tumbuh dan menjadi pohon kelapa adalah contoh hukum kebenaran tentang adanya ....
   a. perubahan c. tiada inti
   b. penderitaan d. perbedaan
2. Adanya hukum perubahan, menuntut setiap orang untuk ... nasibnya.
   a. menunggu c. mengubah
   b. merancang d. melihat
3. Ketidakmampuan menghadapi perubahan berpotensi menimbulkan ....
   a. suka cita c. duka cita
   b. kebingungan d. keengganan
4. Bersikap sombong sangat merugikan karena keberhasilan seseorang sangat bergantung pada ....
   a. diri sendiri c. orang tua
   b. teman d. banyak faktor
5. Kebenaran tentang tiada diri artinya adalah ....
   a. segala sesuatu saling membutuhkan dan saling melengkapi
   b. segala sesuatu telah diatur dan dirancang oleh yang membuat
   c. segala sesuatu bergantung pada Yang Mahakuasa
   d. segala sesuatu muncul dengan sendirinya

II. **Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!**

1. Bagaimana sikap kamu seharusnya ketika mainan kesayangan kamu rusak?
2. Apa yang harus kamu lakukan agar tidak bersedih ketika mengalami perubahan buruk?
3. Bagaimana caranya agar perubahan yang kamu alami senantiasa membuat bahagia?
4. Pelajaran apa yang kamu petik dalam pelajaran tentang Anatta?
5. Ketika kamu berhasil dalam suatu lomba, siapa saja yang berjasa atas keberhasilan itu?

Aspirasi

Berbuat baik untuk mengubah kehidupan yang buruk menjadi baik seperti dalam pembahasan di atas, menjadi inspirasi dalam kehidupan kita. Tuliskan aspirasimu tentang hal-hal yang dapat kamu lakukan untuk mengubah nasib kamu lebih baik lagi. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dikembangkan dalam kehidupan.

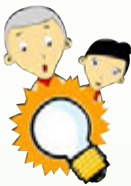
Menyadari bahwa segala sesuatu berubah aku bertekad:

"Saya akan mengubah kehidupanku menjadi lebih baik lagi."

Pelajaran 4

Hukum Karma

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Amatilah manusia di sekeliling kamu. Apakah yang kamu temukan? Semua memiliki keunikan masing-masing, bukan? Tidak ada yang sama baik fisik ataupun mental. Mengapa demikian? Itu semua terkait erat dengan karma mereka masing-masing. Apakah karma itu? Ayo, kita cari tahu penyebabnya di topik tentang Karma ini.

Berikut ini adalah kisah yang berhubungan dengan konsep Hukum Karma. Kisah ini memberi pelajaran pada kita bahwa hendaknya kita tidak boleh sombong, karena kesombongan menyebabkan timbulnya kemalasan, dan kegagalan. Kegagalan sangat tidak disukai oleh siapa pun. Kita harus selalu sadar bahwa setiap perbuatan baik maupun buruk akan kembali pada pemiliknya.

Simaklah kisah berikut ini dengan baik

Kisah Ibra yang Sombong

Gambar 1 : Zebra yang banyak kemampuan

Ibra adalah nama panggilan bagi seekor kuda zebra yang gagah dan memiliki banyak kemampuanyangmengagumkan. Dia terkenal sangat cepat dalam berlari sehingga selalu menang dalam pertandingan lari. "Aku punya banyak waktu," demikian yang selalu dikatakan Ibra. Setiap ikut pertandingan, dia selalu datang paling akhir. Tetapi, dia selalu menang. Pulang sekolah, dia selalu bermain-main dulu. Namun begitu, dia selalu tiba di rumah pada waktunya.

Ketika dia berenang di laut dengan teman-temannya, dia membiarkan dirinya terbawa ombak sampai ke tengah. Tetapi dalam sekejap mata dia bisa tiba kembali di pantai. Ya, dengan kakinya yang panjang dan langkah-langkahnya yang ringan, dia selalu menjadi juara. Ibra si kuda zebra sangat bangga dan dia menjadi agak sombong. Dia sering sekali mengatakan, "Aku? O, Aku punya banyak waktu. Aku bisa berjalan cepat."

Pada suatu hari, Ibra harus bepergian ke kota naik kereta api. Teman-temannya mengantarnya ke stasiun. Sambil menunggu kereta, mereka bergurau dan tertawa-tawa. Seperti biasanya di antara teman-temannya, Si Ibra yang paling banyak membual. Tidak lama kemudian terdengar oleh mereka, "Jes! Jes! Jes! Tuit! Tuit! Tuit!" Nah, keretanya datang. "Silahkan naik," kata kondektur.

Si Ibra masih saja berdiri di peron. "Ah, masih ada waktu," katanya pada teman-temannya. Kepala stasiun mengangkat tanda keberangkatan kereta, lalu meniup peluitnya.

"Cepat naik," kata Si Angu alias Si Burung Bangau sambil mendorong Ibra agar segera naik kereta.

"Ah sebentar lagi!" kata Ibra agak jengkel. "Aku kan masih punya banyak waktu."

Jes! Jes! Jes! Tuit! Tuit! Tuit! Kereta mulai bergerak. Mula-mula sangat pelan. Jes! Jes! Jes! Tuit! Tuit! Tuit! Lalu bertambah cepat. Jes! Jes! Jes! Tuit! Tuit! Tuit! ... dan makin cepat. Barulah Si Ibra mengucapkan selamat tinggal kepada teman-temannya, lalu melompat mengejar kereta yang telah berlari cepat. Ibra pun berlari dengan cepatnya. Tetapi, bagaimanapun cepatnya Ibra lari, dia tidak bisa mengejar kereta itu.

Ibra si Kuda Zebra menjadi sangat jengkel. Dia mencoba berlari lebih cepat lagi. Tetapi kereta itu tetap lebih cepat dari dia. Tiba-tiba cerobong asap di atas kereta lokomotif mulai mengeluarkan asap. Asap hitam itu masuk ke hidung dan mata Si Ibra. Ibra meringis karena marahnya. Terpaksa dia berhenti dan terbatuk-batuk sambil menggosok-gosok matanya. Yah, sekarang tidak mungkin lagi bisa mengejar kereta api. Dengan kepala tertunduk, Ibra berjalan pulang ke rumah. Baru sekali ini dia kalah dan dia marah, jengkel, kecewa. Karena Ibra marah-marah terus selama seminggu, akibatnya teman-temannya tidak ada yang berani mendekat dan mengajaknya bicara. Ibra kehilangan teman-teman baiknya.

Pada akhirnya, Ibra tersadar atas sikap dan perilakunya selama ini yang tidak benar. Setelah menyadari semua itu, akhirnya Ibra menjadi lebih menghargai waktu. Dia pun kembali ceria, bermain dan bergurau dengan teman-temannya. Ibra sejak saat itu tidak lagi berkata, “Aku punya banyak waktu.”

(Disadur dengan perubahan dari buku Kumpulan Dongeng Binatang 1 hlm 23-24 penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2005)

Pertanyaan:
1. Apakah judul cerita di atas?
2. Siapakah Ibra?
3. Di manakah kisah tersebut terjadi?
4. Mengapa Ibra cenderung sombong?
5. Bagaimana cara terbaik mengikis sifat sombong?
6. Nilai-nilai karakter apakah yang dapat kamu tiru pada cerita di atas?
7. Karakter apakah yang tidak boleh kamu tiru pada cerita di atas?
8. Tuliskan pesan-pesan moral dalam cerita di atas.

Tugas:

Ceritakan kembali kisah di atas di depan kelas dengan bahasamu sendiri!

Ajaran Buddha

Hukum Karma

Buddha bersabda dalam *Anguttara Nikaya* III : 415 *"O, Bhikkhu! Kehendak berbuat (cetena) itulah yang dinamakan Karma."*

Hukum Karma atau *Kamma* adalah ajaran Buddha yang menjelaskan tentang sebab akibat perbuatan. Setiap perbuatan terikat oleh hukum sebab akibat. Artinya setiap perbuatan baik akibatnya baik, dan perbuatan buruk akibatnya buruk. Bagaimanakah jika ada orang yang berbuat baik tetapi didasari niat yang buruk? Jika ada perbuatan yang demikian maka meskipun perbuatan tersebut terlihat baik, tetapi niatnya buruk maka tidak dapat disebut sebagai perbuatan baik. Jadi, perbuatan dapat disebut sebagai perbuatan baik jika dilakukan dengan cara-cara yang baik dan didasari oleh niat yang baik pula.

Perbuatan ada dua jenis yaitu perbuatan baik dan perbuatan buruk. Kedua jenis perbuatan tersebut dapat melalui tiga cara yaitu melalui pikiran, ucapan, dan jasmani.

Gambar 2 : anak yang memikirkan untuk memberi hadiah ulang tahun mama

Perbuatan baik dapat kita lakukan melalui pikiran. Pikiran yang baik disebut juga kehendak atau niat yang baik. Misalnya, berpikir ingin membahagiakan orang tua. Hal ini timbul karena adanya niat yang baik, yaitu niat yang berdasarkan cinta kasih pada orang tua. Tanpa rasa cinta, tidak mungkin timbul pikiran baik berupa keinginan membahagiakan orang tua. Keinginan membahagiakan orang tua berdampak pada perilaku baik yang lain, misalnya menjadi anak yang rajin belajar, rajin membantu orang tua, sayang kepada adik dan kakak, dan sebagainya. Karena rangkaian kebajikan tersebut, kita dapat menjadi anak yang berprestasi, disayang orang tua, disayang adik, dan kakak sehingga hidup kita bahagia bersama keluarga. Pikiran baik yang lain contohnya adalah jujur, simpati, welas asih, sabar, pikiran tenang seimbang, peduli, toleransi, menghargai orang lain, tenggang rasa, perhatian pada sesama, dan lain-lain.

Perbuatan baik melalui ucapan juga disebabkan oleh niat atau kehendak yang baik. Ucapan yang baik adalah ucapan yang benar, bermanfaat, tepat waktu, dan menimbulkan kedamaian bagi diri sendiri dan orang lain. Terdapat banyak contoh ucapan yang baik misalnya memberi nasihat, berucap jujur, berucap sopan, membaca paritta, berucap lemah lembut, mengatakan yang berguna, dan lain-lain. Ucapan yang baik akan berakibat baik pula. Misalnya karena memberi nasihat yang benar maka dihormati; karena berucap jujur maka jadi orang yang dipercaya; karena rajin

Gambar 3 : anak yang sedang berbicara sopan pada guru

baca paritta, dicintai para dewa; karena berucap sopan, kita dihargai orang lain. Dengan berucap baik, kita akan mendapatkan pujian, dihormati, dan dipercaya orang lain.

Sumber : koleksi penulis
Gambar 4 : Mencucui piring sendiri setelah makan adalah contoh berbuat baik

Perbuatan baik melalui jasmani dapat terjadi jika dilandasi niat atau kehendak yang baik. Perbuatan baik melalui jasmani misalnya mencuci piring sendiri setelah makan, membantu ibu merapikan tempat tidur, mengambil makanan secukupnya dan dihabiskan, membuang sampah pada tempatnya, memberi dana, menolong teman yang terjatuh, dan lain sebagainya. Perbuatan baik akan membawa kebahagiaan dan kemuliaan seseorang.

Perbuatan yang harus kita kembangkan adalah perbuatan baik. Perbuatan baik sangat bermanfaat untuk membuat masa depan kita bahagia. Ini ibarat tabungan emas atau uang yang kita kumpulkan sehari-hari. Ibarat semut yang rajin mengumpulkan makanan baik di masa sulit maupun di masa banyak makanan. Oleh karena itu, semut tidak pernah kekurangan makanan. Demikian pula hendaknya kita. Hendaknya kita rajin menabung mengumpulkan kebaikan sebanyak-banyaknya, baik di kala susah maupun senang. Tabungan karma baik ini akan sangat menolong di saat kita susah. Karena itu, banyaklah berbuat baik agar masa depan kita menjadi bahagia.

Perbuatan yang harus kita hindari adalah perbuatan buruk. Perbuatan buruk akan merusak masa depan kita. Ini ibarat orang yang makan makanan yang enak tetapi tidak sehat. Makanan yang enak dan tidak sehat tidak dapat dirasakan langsung akibatnya. Ia akan dirasakan kelak dalam jangka waktu yang lama. Demikian juga perbuatan buruk. Perbuatan buruk yang dilakukan biasanya sangat menyenangkan dan akibatnya pun tidak dirasakan segera. Contohnya adalah malas belajar. Malas belajar umumnya sangat menyenangkan bagi sebagian orang, karena ia merasa terbebas dari beban untuk sesaat. Tetapi akibat buruk dari kemalasan akan dirasakan kelak dikemudian hari. Akibat malas belajar maka dia tidak memiliki pengetahuan atau menjadi bodoh sehingga menghadapi ujian tidak bisa menjawab soa-soal ujian atau ulangan, dan mengakibatkan nilainya hancur. Demikian seterusnya buah penderitaan akibat malas menjadi berantai, dan berkepanjangan.

Gambar 5 : anak yang mengigau jalan-jalan

Tidak semua perbuatan dapat disebut *karma* karena hanya perbuatan yang didasari niat atau kehendak saja yang dapat disebut *karma.* Jadi jika suatu perbuatan terjadi tanpa disengaja atau tanpa disadari maka tidak akan menimbulkan akibat apapun. Misalnya perbuatan yang terjadi saat tidur yang dikenal dengan istilah mengigau seperti ngomong sendiri, berjalan-jalan dan lain-lain.

Ajaran tentang *karma* ini mengajarkan bahwa perbuatan sangat menentukan masa depan seseorang. Misalnya, mengapa ada yang pandai dan ada yang sangat bodoh? Tentu kita tahu, bahwa rajin belajar adalah penyebab sumber kepandaian. Malas adalah penyebab seseorang menjadi bodoh. Mengapa ada orang yang disayang dan dibenci teman-temannya? Ini pun buah dari karmanya. Karena berperilaku baik, dia disayang. Sebaliknya, karena berperilaku buruk, dibenci. Jadi, bahagia dan tidaknya seseorang bukan karena nasib yang telah ditakdirkan, tetapi semua berhubungan dengan perbuatan masing-masing. Tindakan mencari-cari kesalahan orang lain adalah tidak perlu.

Rangkumann

Hukum Karma adalah konsep ajaran Buddha yang menjelaskan tentang sebab dan akibat perbuatan. Tidak semua perbuatan dapat disebut *karma* karena hanya perbuatan yang dilandasi oleh niat saja yang disebut *karma*. Perbuatan yang sengaja dilakukan ada dua, yaitu perbuatan baik dan perbuatan buruk. Perbuatan dapat disebut sebagai *karma* baik jika dilakukan dengan dilandasi niat yang baik, sedangkan perbuatan disebut sebagai *karma* buruk jika dilandasi oleh niat yang buruk. Perbuatan baik maupun buruk dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu melalui pikiran, ucapan, dan jasmani.

Kecakapan Hidup

Boddhisattva Gadis Kecil

Gambar 6 : gadis kecil yang cantik dan sederhana yang sedang memberi nasi bungkus kepada gelandangan

Hiduplah seorang gadis kecil yang tinggal di bawah jembatan yang kumuh. Ia tinggal bersama seorang ibu yang sudah tua renta sehingga tidak dapat mencarikan makanan untuk anaknya. Makan enak dan tidur yang nyaman hanyalah impian belaka yang tidak akan pernah didapatkan seumur hidupnya. Bisa makan nasi sehari sekali dan tidur tanpa diganggu petugas keamanan merupakan kebahagiaan baginya. Namun, apakah hanya sebatas itu kebahagiaan yang diharapkan gadis cilik itu?

Setiap pagi, setelah membersihkan wajah, gadis kecil itu pergi ke pelataran parkir di sebuah kantor dengan membawa sebuah ember dan beberapa kain yang sudah lusuh. Setelah sampai di sana, ia menyapa seorang satpam yang menjaga kantor tersebut dan melemparkan senyum manis. Satpam tersebut membalas senyuman dan membiarkannya masuk. Kemudian, si Gadis segera menghampiri barisan mobil-mobil mewah dan meletakkan embernya. Ia membasahi sepotong kain dan dengan cekatan membersihkan semua badan mobil sampai mengkilap. Ia membersihkan mobil-mobil tersebut dengan hati-hati agar tidak membuat goresan. Semua mobil yang ada di sana ia bersihkan sampai siang hari.

Kemudian, ia langsung pulang meletakkan embernya dan pergi ke sebuah rumah kecil untuk mengambil sekeranjang kue. Lalu ia pergi ke sebuah sekolah di sekitar daerah tersebut untuk menjajakan kue-kue yang ia bawa hingga sore hari. Setelah kue-kue itu habis terjual, ia segera kembali ke pelataran parkir yang setiap pagi di kunjunginya. Ia menunggu para pemilik mobil keluar dari kantor dan menyapa mereka dengan senyuman.

Para pemilik mobil sudah tahu bahwa mobil mereka selalu dibersihkan setiap pagi oleh gadis cilik tersebut. Mereka selalu menyiapkan uang seribu rupiah untuk diberikan kepada gadis manis yang sudah membersihkan mobil mereka. Setelah mendapatkan uang, ia segera pergi mengembalikan keranjang kue dan membayar hasil penjualan hari itu. Kemudian pemiliknya memberikannya uang lima ribu rupiah. Gadis cilik itu segera pergi ke sebuah rumah makan sederhana untuk membeli tiga bungkus nasi. Dalam perjalanan pulang, ia mampir ke sudut jalan dan memberikan sebungkus nasi kepada seorang pengemis tua yang sudah tidak mampu berdiri. Kemudian, ia pulang ke rumah untuk menikmati dua nasi bungkus bersama ibunya.

Pada hari minggu, tidak ada kantor dan sekolah yang buka. Biasanya ia pergi ke sebuah vihara kecil bersama ibunya dengan menggunakan pakaian terbaik yang ia miliki. Mereka mengikuti kebaktian dan mendanakan seluruh sisa uang yang didapatkan oleh gadis kecil itu selama enam hari. Setelah kebaktian selesai dan para umat sudah pulang, si Gadis Kecil dan ibunya bersama-sama pengurus vihara membersihkan vihara tersebut hingga malam hari dan kemudian kembali ke rumah mereka di bawah jembatan.

Begitulah kehidupan yang dijalani si Gadis Kecil bersama ibunya. Tindakan yang ia lakukan memang kelihatan bukan hal yang besar. Uang yang ia danakan tidak seberapa. Pakaian yang ia pakai pun hanya pakaian lusuh yang bersih. Sebungkus nasi yang setiap hari ia berikan kepada pengemis pun bisa kita beli dan kita danakan kepada pengemis. Tapi apakah kita telah melakukannya?

Setiap pagi ia melemparkan senyum kepada orang-orang di kantor tersebut sehingga mereka yang punya banyak masalah pun bisa terhibur sejenak dengan membalas senyuman gadis kecil itu. Uang yang ia danakan meskipun hanya beberapa ribu, tetapi merupakan seluruh uang yang ia miliki. Pakaian lusuh yang ia pakai ke vihara merupakan pakaian tersopan yang ia miliki. Sebungkus nasi yang selalu ia danakan kepada pengemis merupakan hasil keringatnya setiap hari. Meskipun apa yang ia lakukan kelihatan sepele, tetapi memberikan hasil yang besar bagi orang lain.

Saat ini banyak orang memiliki harta yang lebih daripada harta yang gadis kecil itu miliki. Renungkanlah kebaikan apa saja yang sudah kita lakukan selama ini. Apakah dengan kelebihan yang saat ini kita miliki kita mampu berbuat seperti yang dilakukan gadis itu? Menjadi *boddhisattva* di zaman sekarang tidak perlu “muluk-muluk”. Kita

dapat melakukan hal-hal kecil untuk membantu orang lain. Apa yang setiap hari dilakukan gadis cilik itu dapat dikatakan sebagai tindakan Bodhisattva. Ia dapat melewati kehidupan ini dengan selalu berbuat baik yang disertai dengan semangat dan kesabaran yang kuat. Semoga mulai detik ini kita mau bertekad untuk mengembangkan jiwa Bodhisattva dalam diri kita meskipun dimulai dari hal-hal yang kecil.

(Disadur dengan perubahan dari cerita yang dikisahkan oleh Jimmy Lobianto 22 Mei 2010)

Pertanyaan:
1. Kecakapan hidup apa yang dimiliki Si Gadis Kecil?
2. Mengapa Si Gadis Kecil disebut sebagai Boddhisattva?
3. Menurut kamu apa yang seharusnya kita tiru dari keteladanan Si Gadis Kecil?
4. Maukah kamu mengembangkan jiwa Bodhisattva? Bagaimana caranya?
5. Tuliskan kecakapan-kecakapan hidup yang pernah kamu lakukan untuk menolong orang lain.

Ayo, Bermain

Judul : **"Apel Perbuatan Baik"**

Tujuan : Meningkatkan rasa tanggung jawab, menghargai diri sendiri dan orang lain.

Cara bermain:
1. Jiplak dan kemudian potong gambar dua apel merah dan satu apel putih pada sebuah karton.
2. Tempelkan apel putih ke salah satu apel merah. Lem bagian tepi atas saja dari apel merah yang satu lagi ke bagian putih dari kedua apel yang sebelumnya dilem menjadi satu. Hasilnya adalah sebuah kartu yang membuka ke atas untuk menunjukkan bagian putihnya.
3. Tuliskan namamu di bagian depan apel kertas warna merah.
4. Tuliskan satu perbuatan baik yang telah kamu lakukan pada apel kertas yang berwarna putih.
5. Kumpulkan apel perbuatan baik ini setiap akhir pembelajaran agama untuk dinilai kepribadianmu di akhir semester.

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 4.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
   ____
   ____
   ____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
   ____
   ____
   ____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
   ____
   ____
   ____

Renungan

Renungkan isi syair Dhammapada berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha ini.

Seseorang yang menghukum mereka yang tidak bersalah, akan segera memperoleh salah satu di antara sepuluh keadaan yaitu mengalami penderitaan hebat, kecelakaan, luka berat, sakit berat, atau bahkan hilang ingatan. Ditindak oleh raja, atau mendapat tuduhan yang berat, atau kehilangan sanak saudara, atau harta kekayaannya habis. Rumahnya musnah terbakar; dan setelah tubuhnya hancur, akan terlahir kembali di alam neraka.

Dhammapada 137, 138, 139, 140.

Pertanyaan pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam Dhammapada tersebut?
2. Apa penyebab kondisi-kondisi buruk sesuai syair tersebut?
3. Mengapa kita harus selalu berbuat baik?
4. Siapa orang-orang yang akan terlahir dalam kondisi buruk?
5. Mengapa berbuat buruk pada orang yang baik dan tidak bersalah akibatnya berat?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Hukum Karma dapat dimengerti juga sebagai hukum ....
   a. agama Buddha
   b. penderitaan
   c. perbuatan
   d. perbedaan
2. Perbuatan menurut sifatnya ada dua, yaitu ....
   a. baik dan buruk
   b. tinggi dan rendah
   c. besar dan kecil
   d. sempit dan lebar
3. Perbuatan baik sangat berguna untuk membuat masa depan ....
   a. istimewa
   b. bahagia
   c. bijaksana
   d. terpusat
4. Belajar mencuci piring sesudah makan adalah contoh perbuatan baik melalui ....
   a. ucapan
   b. niat
   c. pikiran
   d. jasmani
5. Suka makan makanan tidak sehat berakibat ....
   a. cepat sakit
   b. jarang sakit
   c. mudah sakit
   d. hampir sakit

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Apa yang dimaksud perbuatan baik?
2. Apa yang dimaksud perbuatan buruk?
3. Mengapa kita harus mengembangkan perbuatan baik?
4. Apa bahayanya banyak berbuat buruk?
5. Bagaimana caranya agar kita tidak kekurangan karma baik?

Aspirasi

Berbuat banyak kebaikan untuk masa depan yang cerah seperti dalam pembahasan di atas menjadi inspirasi kita. Dengan pemahaman yang benar tentang konsep Hukum Karma ini, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dikembangkan dalam kehidupan.

Menyadari bahwa bahayanya perbuatan buruk:

"Saya bertekad akan melakukan kebaikan minimal satu dalam sehari."

Pelajaran 5

Hukum Kelahiran Berulang

Duduk Hening

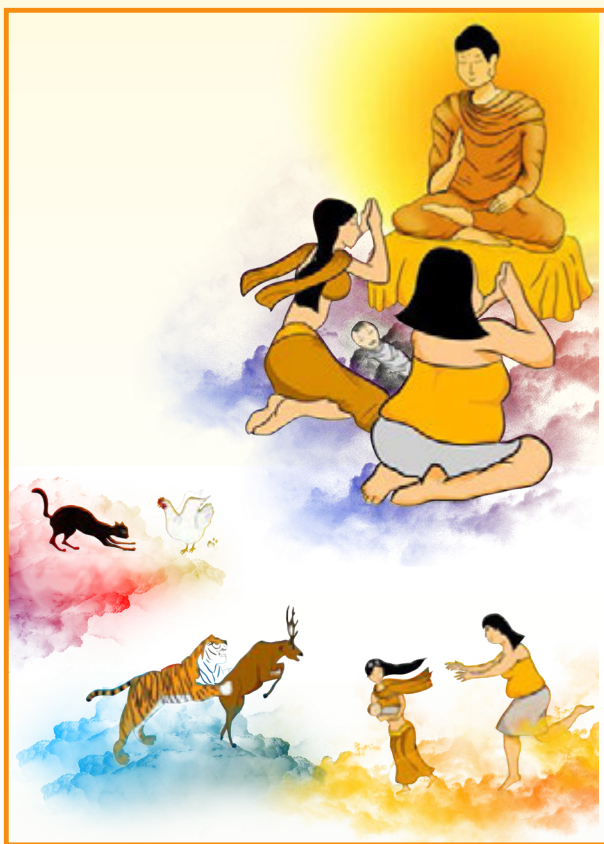
Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Kehidupan itu memiliki tiga waktu, yaitu masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang. Masa lalu seseorang sangat menentukan masa kini, dan masa kini akan menentukan masa yang akan datang. Berdasarkan tiga kategori waktu tersebut, kita dapat menyakini adanya kelahiran kita di masa lalu, dan kelahiran di masa yang akan datang. Ini artinya kehidupan kita bukan hanya yang sekarang ini saja, tetapi juga kita pernah hidup di masa lalu, pun di masa yang akan datang. Kelahiran berulang ini disebut *Punarbhava*.

Simaklah kisah berikut ini dengan baik

Kisah Kalayakkhini

Dhammapada I, 5

Gambar 1 : Kisah kelahiran berulang Kalayakkhini

Alkisah ada sepasang suami istri yang tidak kunjung dikaruniai anak. Sang istri karena takut diceraikan oleh suaminya, ia menganjurkan suaminya untuk menikah lagi dengan wanita lain yang dipilih olehnya sendiri. Suaminya menyetujui dan tak berapa lama kemudian istri kedua itu mengandung.

Ketika istri pertama mengetahui bahwa istri kedua hamil, ia menjadi tidak senang. Dikirimkannya makanan yang telah diberi racun sehingga istri kedua itu keguguran. Demikian pula pada kehamilan yang kedua. Pada kehamilannya yang ketiga, istri kedua itu tidak memberi tahu kepada istri pertama. Karena kondisi fisiknya kehamilan itu diketahui juga oleh istri pertama. Berbagai cara dicoba oleh istri pertama agar kandungan istri kedua itu gugur lagi. Akibat perbuatan itu akhirnya istri kedua pun meninggal dunia pada saat persalinan. Sebelum meninggal, wanita malang itu dengan hati yang dipenuhi kebencian bersumpah untuk membalas dendam kepada istri pertama. Sejak saat itu permusuhan pun dimulai.

Pada kelahiran berikutnya, istri pertama dan istri kedua terlahir sebagai seekor ayam betina dan seekor kucing. Keduanya selalu bermusuhan, kucing selalu memakan telur-telur ayam betina sehingga ayam pun dendam. Setelah mati, sang ayam lahir sebagai seekor macan tutul dan sang kucing lahir sebagai seekor rusa betina. Sang macan selalu makan anak rusa setiap kali sang rusa betina melahirkan. Akhirnya, pada waktu zaman Buddha, istri pertama terlahir sebagai seorang wanita perumah tangga di Kota Savatthi dan istri kedua lahir sebagai peri yang bernama Kali.

Suatu ketika sang peri (Kalayakkhini) terlihat sedang mengejar-ngejar wanita tersebut dengan bayinya. Ketika wanita itu mendengar bahwa Buddha sedang membabarkan Dhamma di Vihara Jetavana, ia berlari ke sana dan meletakkan bayinya di kaki Buddha sambil memohon perlindungan. Adapun peri tertahan di depan pintu vihara oleh dewa penjaga vihara. Akhirnya, peri diperkenankan masuk, dan kedua wanita itu diberi nasihat oleh Buddha.

Buddha pun menceritakan asal mula permusuhan mereka pada kehidupan yang lampau. Mereka telah dipertemukan untuk melihat bahwa kebencian hanya dapat menyebabkan kebencian yang makin berlarut-larut, tetapi kebencian akan berakhir

melalui persahabatan, kasih sayang, saling pengertian, dan niat baik. Kemudian Buddha mengucapkan Dhammapada syair 5 berikut ini:

Kebencian tak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi.

Kedua wanita itu akhirnya menyadari kesalahan mereka, keduanya berdamai, dan permusuhan itu berakhir. Buddha kemudian meminta kepada wanita itu untuk menyerahkan anaknya untuk digendong peri. Takut akan keselamatan anaknya, wanita itu ragu-ragu. Tetapi, karena keyakinannya yang kuat terhadap Buddha, ia segera menyerahkan anaknya kepada peri. Peri menerima anak itu dengan hangat. Anak itu dicium dan dibelainya dengan penuh kasih sayang, bagaikan anaknya sendiri. Setelah puas, anak itu pun dikembalikan ke ibunya. Demikianlah, pada akhirnya mereka berdua hidup rukun dan saling mengasihi.

Pertanyaan:
1. Apakah judul cerita di atas?
2. Siapakah Kalayakkhini?
3. Di manakah kisah tersebut disampaikan?
4. Mengapa kedua wanita itu saling bermusuhan?
5. Bagiamana cara Buddha mengakhiri permusuhan kedua wanita itu?
6. Tuliskan satu contoh cara membalas kebencian dengan cinta kasih!
7. Nilai-nilai karakter apakah yang dapat kamu tiru pada cerita di atas?
8. Karakter apakah yang tidak boleh kamu tiru pada cerita di atas?

Tugas:

Ceritakan kembali kisah di atas di depan kelas dengan bahasamu sendiri!

Ajaran Buddha

Tumimbal Lahir

Ajaran tumimbal lahir dapat kita baca dalam *Mahasaccaka Sutta Majjhima Nikaya* 36 pada saat Buddha mencapai pencerahan sebagai berikut.

“Aku mengingat kembali kehidupan-kehidupanku yang lampau, yaitu satu kelahiran, dua, tiga, empat, lima, sepuluh, dua puluh, seratus kelahiran, seribu kelahiran, seratus ribu kelahiran…..demikianlah aku mengingat kembali kehidupan-kehidupanku yang lampau, terperinci berserta ciri-cirinya. Inilah pengetahuan sejati pertama yang kucapai pada malam jaga pertama ….”.

“Aku melihat makhluk-makhluk mati dan lahir kembali, yang hina dan yang mulia, yang cantik dan yang buruk, yang bahagia dan yang malang. Aku melihat bagaimana makhluk-makhluk itu melanjutkan kehidupannya sesuai dengan perbuatan-perbuatannya. Inilah pengetahuan sejati kedua yang kucapai pada malam jaga kedua ….”.

(Sumber : Life of The Buddha hlm 246)
Gambar 2 : Kisah seorang pengemis yang lahir di alam dewa setelah berdana kepada Anurudha Thera

Tumimbal lahir sering juga disebut dengan kelahiran berulang. Setiap makhluk hidup mengalami kelahiran yang berulang kali. Buddha mengajarkan bahwa kehidupan ini tidaklah hanya sekarang saja, tetapi telah berlangsung sebelum yang sekarang dan akan masih terus berlanjut selama sebab-sebab yang membuat terlahir kembali belum diputuskan. *Tumimbal lahir* dapat dibuktikan dengan cara mengingat peristiwa-peristiwa masa lalu. Pertama-tama dengan mengingat peristiwa hari ini, kemudian mengingat peristiwa hari-hari yang kemarin, minggu kemarin, bulan kemarin, tahun kemarin, dan seterusnya hingga peristiwa di kehidupan sebelumnya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan hal ini karena setiap orang memiliki kualitas batin yang berbeda-beda. Makin baik kualitas batin seseorang, kemampuan untuk melihat kebenaran adanya kelahiran kembali akan terwujud.

Tidak semua orang dapat melihat kelahiran pada kehidupan yang lampau. Mengapa? karena pikiran manusia dipenuhi oleh lima kekotoran batin yaitu kesenangan indera, niat buruk, malas, gelisah, dan keragu-raguan. Hal ini dapat diibaratkan seperti cermin yang tidak memantulkan wujud jika tertutupi debu, demikian juga pikiran manusia tidak akan mampu melihat masa lalu dan kelahiran sebelumnya selama batinnya masih kotor. Ketidakmampuan manusia melihat kelahirannya yang lampau diibaratkan juga seperti manusia yang tidak dapat melihat bintang-bintang di langit pada siang hari. Bintang-bintang tidak kelihatan bukan karena mereka itu tidak ada di langit, tetapi karena sinar bintang itu kalah oleh sinar matahari. Sama halnya manusia yang tidak dapat mengingat kehidupan sebelumnya karena pikirannya masih dipenuhi oleh kotoran batin.

Siapakah contoh manusia yang mampu mengingat kelahirannya di kehidupan-kehidupan sebelumnya? Contohnya adalah Buddha dan juga para siswa Buddha. Buddha sering bercerita kepada para siswa tentang kehidupan lalu-Nya sebagai Bodhisattva.

Meskipun seseorang tidak mampu melihat kehidupan di masa lampau ataupun kehidupan di masa yang akan datang, orang dapat mempercayai kebenaran *tumimbal lahir* ini dengan tiga alasan berikut.

1. Jika kita mempercayai adanya hidup di masa kini dan masa yang akan datang adalah logis (masuk akal) jika kita percaya adanya kehidupan di masa yang lampau.
2. Adanya keanekaragaman kelahiran bayi yang luar biasa di dunia ini.
   Misalnya Vitaly Nechaev merupakan bocah cerdas yang sejak usia 3 tahun mulai gemar membaca dan tidak mau berhenti membaca. Diakui sebagai seorang ahli sejarah di Ukraina dan menjadi dosen Universitas Nasional Cherkasy pada usia 9 tahun; Kim Ung-Yong seorang jenius dari Korea pada umur 4 tahun. Dia sudah bisa membaca huruf Jepang, Korea, Jerman, Inggris. Pada umur 5 tahun, dia mampu memecahkan masalah pada soal kalkulus. Masih banyak lagi orang-orang hebat

di dunia. Jika bukan kumpulan perbuatannya (karma) di kehidupan lampau, tidak mungkin ia dapat sepandai itu. Kenyataannya siapa pun dapat pandai jika berjuang dan belajar terlebih dahulu. Ada yang berjuang dan belajar slama bertahun-tahun bahkan dalam berbagai macam kehidupan. Tidak ada orang yang pandai dengan mendadak atau tanpa sebab sama sekali.

(Sumber : http://peoplecheck.de/s/vitally+nechaev)
Gambar 3 : Vitally Nechaev yang sedang mengajar

(Sumber : nbnl.globalehelming.com)
Gambar 4: Kim Ung-Young

3. Adanya keanehan bayi lahir dengan memiliki cacat fisik, atau cacat mental sejak lahir. Ini mengindikasikan adanya sebab-sebab yang dilakukannya pada kehidupan yang lampau. Siapa yang menentukan di mana kita akan terlahir kembali? Diri kita sendirilah yang menentukan. Di mana kita akan terlahir kembali bergantung pada perbuatan (karma) yang kita lakukan. Amal dan perbuatan kitalah yang akan menuntun kita terlahir di alam-alam tersebut. Jika amal perbuatan kita selalu buruk, besar kemungkinan kita akan terlahir di alam-alam sengsara misalnya menjadi binatang, hantu, atau pun lahir di neraka. Amal perbuatan yang baik akan menuntun kita terlahir kembali di alam-alam yang menyenangkan seperti lahir sebagai dewa di alam surga. Karena itu, marilah kita terus berbuat baik agar kita bisa terus bahagia dan lebih bahagia lagi serta terhindar dari kelahiran di alam-alam yang sengsara.

gambar 5 : anak yang cacat fisik sejak lahir

Rangkuman

Punarbhava artinya kelahiran berulang atau tumimbal lahir. Buddha menyatakan dalam *Mahasaccaka Sutta* bahwa Beliau melihat dengan jelas kelahiran-kelahiran sebelumnya dalam satu kehidupan, dua kehidupan, dan seterusnya hingga banyak sekali kehidupan.

Kelahiran berulang tidak dapat dilihat dengan mata biasa, tetapi orang yang telah memiliki kemampuan mata batin akan mampu melihat kehidupan dan kelahiran pada waktu lampau maupun yang akan datang. Bagi mereka yang tidak memiliki mata batin, dapat mempercayai kebenaran kelahiran berulang melalui penalaran tentang tiga masa waktu, serta melihat sebab-akibat perbuatan yang berpengaruh pada perbedaan-perbedaan fisik maupun mental setiap orang di dunia ini.

Kecakapan Hidup

Menetapkan Tujuan (Goal Setting)

Prosedur pelaksanaan dalam aktivitas ini adalah, seperti berikut.

1. Tuliskan tujuan apa yang hendak kamu capai dalam kurun waktu tertentu.
2. Lihat contoh cara menetapkan tujuan, dan langkah-langkah kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut dalam kurun waktu tertentu.
3. Laksanakan berbagai kegiatan yang telah disusun secara bertahap untuk mencapai tujuan.
4. Laporkan setiap perkembangan yang telah dilakukan, dan bertanya meminta pendapat serta bimbingan guru jika mengalami kendala.
5. Kumpulkan jika semua telah dilaksanakan untuk dinilai.

Contoh:

Tujuan saya belajar Agama Buddha minggu ini adalah: “Memahami kebenaran tentang kelahiran berulang”

Agar tujuan saya tercapai, saya telah menyusun aktivitas selama seminggu dalam tabel berikut ini:

No	Hari, tanggal	Kegiatan untuk mencapai tujuan	Pelaksanaan	Keterangan
1	Senin, ...	Membaca buku pelajaran	Sudah/Belum	
2	Selasa, ...	Meringkas bacaan	Sudah/Belum	
3	Rabu, ...	Mencatat kata-kata yang sulit	Sudah/Belum	

4	Kamis, ...	Membuat pertanyaan untuk ditanyakan kepada teman, guru, maupun orang tua	Sudah/Belum	
5	Jumat, ...	Membaca cerita tentang kelahiran kembali	Sudah/Belum	
6	Sabtu, ...	Nonton film tentang kelahiran kembali	Sudah/Belum	
7	Minggu, ...	Pergi ke vihara dan bertanya tentang kelahiran kembali kepada kakak pembina	Sudah/Belum	

Kolom keterangan diisi penjelasan tentang alasan belum dilaksanakannya jadwal kegiatan yang telah ditetapkan.

Kamu dapat menyusun berbagai kegiatan berbeda dalam rangka menetapkan berbagai tujuan yang diinginkan dengan menggunakan langkah-langkah dan format seperti di atas.

Ayo, Bermain

Permainan: **Kaleng Perbuatan Baik**

Buatlah kotak kaleng yang dihias secantik mungkin untuk mengumpulkan catatan perbuatan baik yang telah kamu lakukan dalam seminggu sebagai berikut.

Bahan : Kaleng atau wadah yang dihias, potongan-potongan kertas ukuran KTP, Alat tulis (pensil/pulpen/spidol).

Cara bermain :
1. Tuliskan kata “Aku Bisa” di bagian luar kaleng atau wadah.
2. Tuliskan satu jenis perbuatan baik yang telah dilakukan pada kartu yang tersedia, kemudian dimasukkan kembali ke kaleng Demikian seterusnya hingga kaleng penuh dengan tas tabung perbuatan baik selama seminggu.

Refleksi dan Renungan

Refleksi.

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 5.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
   ____
   ____
   ____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
   ____
   ____
   ____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
   ____
   ____
   ____

Renungan

Renungkan isi syair Dhammapada berikut ini. Kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Orang yang arif tidak akan berbuat jahat demi kepentingan sendiri ataupun orang lain; ia tidak akan memperoleh kekayaan, pangkat atau keberhasilan dengan cara yang tidak benar. Orang seperti itulah yang sebenarnya luhur, bijaksana, dan berbudi.

Dhammapada 84.

Pertanyaan pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa sebabnya orang disebut arif?
3. Mengapa kita harus belajar menjadi orang berbudi?
4. Siapa orang-orang yang dapat disebut luhur, bijaksana, dan berbudi?
5. Apa akibatnya jika memperoleh kekayaan dengan cara-cara yang tidak benar?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Hukum Punarbhava dapat disebut juga sebagai hukum ....
   a. kelahiran lampau
   b. perayaan kelahiran
   c. kelahiran berulang
   d. kelahiran istimewa
2. Kelahiran masa kini dipengaruhi oleh ....
   a. kehidupan masa lampau
   b. kehidupan ayah ibu
   c. kehidupan akan datang
   d. kehidupan orang lain
3. Anak bayi yang terlahir cerdas disebabkan karena ... pada kehidupan lampau.
   a. keturunan
   b. giat belajar
   c. rajin bekerja
   d. senang bernyanyi
4. Jika masa kini hidup seseorang makmur, banyak rejeki karena di kehidupan lampau senang ....
   a. berdana
   b. meditasi
   c. belajar
   d. menyanyi
5. Jika masa kini orang senang meditasi, di masa yang akan datang memiliki ....
   a. umur panjang
   b. kesehatan
   c. kecantikan
   d. kebijaksanaan

II. **Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!**

1. Apa yang dimaksud dengan tiga waktu?
2. Apa sebabnya seseorang memiliki kecantikan dan panjang umur?
3. Mengapa setiap orang berbeda-beda satu dengan yang lainnya?
4. Apa pahala jika senang belajar Dhamma?
5. Bagaimana caranya agar hidup yang akan datang memiliki kesehatan yang baik?

Aspirasi

Berbuat baik untuk kelahiran yang akan datang, menjadi inspirasi dalam kehidupan ini. Tuliskan aspirasimu tentang hal-hal yang dapat kamu lakukan untuk kelahiran yang akan datang lebih baik. Kemudian sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dikembangkan dalam kehidupan.

Menyadari bahwa kelahiran berulang adalah benar adanya:
“Saya bertekad untuk memperbaiki masa depanku dengan giat belajar.“

Pelajaran 6

Cara Menjadi Bahagia

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Buddha telah memberi tahu kita tentang fakta bahwa sesungguhnya hidup kita bisa bahagia. Hidup bahagia dapat diraih dengan cara-cara hidup yang benar. Cara untuk mencapai kebahagiaan sejati adalah dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Apakah itu? Mari kita simak dalam rangkaian penjelasan berikut ini.

Agar paham tentang kebenaran Jalan Mulia Berunsur Delapan, berikut ini disajikan kisah tentang akibat bila tidak memiliki pengetahuan yang benar.

Simaklah kisah berikut ini dengan baik

Akibat Ketidaktahuan

Gambar 1 : Landak

Pada suatu sore, dua ekor landak yaitu Edak dan Egel pergi ke kebun buah-buahan. Mereka hendak memakan buah pir yang berjatuhan. Edak dan Egel pun berjalan berhati-hati. Meskipun demikian, terdengar juga bunyi ranting terinjak kaki mereka. Kadang-kadang mereka juga menendang-nendang kerikil.

"Siapa itu?" Tiba-tiba terdengar suara marah. Edak dan Egel terkejut sekali sehingga duri-duri mereka berdiri.

"Cepat lari!" kata Edak ketakutan. "Itu pasti Anjing galak." Tetapi Egel tidak mendengarnya. Dia sudah lari lebih dulu. Dengan terengah-engah, kedua sahabat itu sampai di luar kebun.

"Uf!" keluh si Egel. "Sayang, ya, buah pirnya. Tetapi untung juga Serigala tidak berhasil menangkap kita. Seumur hidup aku belum pernah sekaget tadi," kata Egel.

"Tadi itu Serigala?" tanya Edak. Duri-durinya tegak lagi karena dia ketakutan.

"Aku tidak melihatnya. Tetapi aku mengenali suaranya," jawab Egel. "Ayo ke rumahku saja. Aku masih punya makanan."

"Tidak terima kasih. Aku sudah tidak kepingin makan lagi," kata Edak. Kedua sahabat itu lalu pulang ke rumah masing-masing, dan bermimpi dikejar-kejar seekor Serigala besar.

Seandainya mereka tidak ketakutan berlebihan, sesungguhnya mereka akan tahu bahwa yang bersuara tadi hanyalah seekor Tikus Tanah tua. Mereka tentu akan bisa menikmati buah pir yang berjatuhan di kebun itu. Demikianlah, akibat ketidak-tahuan, mereka menjadi ketakutan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak perlu ditakuti. Dengan demikian, kita bisa paham bahwa ketidaktahuan sangat merugikan bagi siapa pun. Karena itu, kita hendaknya membuang ketidaktahuan itu dengan cara banyak belajar tanpa putus asa.

Kisah ini menjelaskan kepada kita bahwa ketidaktahuan menyebabkan timbulnya pikiran yang keliru. Pikiran yang keliru menyebabkan perbuatan yang tidak benar. Perbuatan tidak benar menimbulkan ketidakbahagiaan. Ketidaktahuan harus dikikis dengan berusaha yang benar. Usaha yang benar adalah bila disertai perhatian dan konsentrasi yang benar. Dalam kisah tadi, seandainya si Edak dan Egel penuh perhatian,

dan kosentrasi, tidak akan timbul pengertian yang salah, yaitu Tikus disangka Serigala, yang menyebabkan mereka ketakutan tanpa alasan.

(Disadur dengan perubahan dari buku Kumpulan Dongeng Binatang 1, hlm 20)

Pertanyaan:
1. Apakah judul cerita di atas?
2. Siapakah Edak dan Egel?
3. Di manakah kisah tersebut terjadi?
4. Mengapa kedua binatang itu ketakutan?
5. Bagiamana cara terbaik menghilangkan rasa takut?
6. Tuliskan tigsa contoh cara agar kamu bisa bahagia?
7. Nilai-nilai karakter apakah yang dapat kamu tiru pada cerita di atas?
8. Karakter apakah yang tidak boleh kamu tiru pada cerita di atas?

Tugas:

Ceritakan kembali kisah di atas di depan kelas dengan bahasamu sendiri!

Ajaran Buddha

Cara Menjadi Bahagia

Gambar 2 : Jalan Mulia Berunsur Delapan

Cara menjadi bahagia berdasarkan ajaran Buddha adalah dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dalam Dhammapada 273, Buddha menyatakan bahwa, “Di antara semua jalan, “Jalan Mulia Berunsur Delapan” adalah jalan yang terbaik, ... “

Selanjutnya dalam ayat 275, Buddha menyatakan bahwa, “Dengan mengikuti “Jalan” ini, engaku dapat mengakhiri penderitaan. ...”. Jalan Mulia Berunsur Delapan ini dapat diibaratkan seperti peta yang berfungsi sebagai petunjuk arah, yaitu arah mencapai kebahagiaan sejati. Apakah Jalan Mulia Berunsur Delapan itu?

a. Pengertian Benar

Gambar 3 : siswa yang tahu akan tugas-nya sebagai pelajar

Pengertian benar adalah mengerti sebagaimana apa adanya. Bagi seorang pelajar, pengertian benar adalah tahu tentang tugas dan kewajiban sebagai pelajar. Tugas pokok seorang pelajar adalah belajar, maka kewajiban seorang pelajar adalah belajar. Jika seorang pelajar sibuk bermain game, nonton TV, sampai lupa tugas dan kewajibannya berarti belum memiliki pengertian benar. Karena itu pengertian benar harus terus dikembangkan.

b. Pikiran Benar

Gambar 4 : siswa yang berpikir ingin membantu ayah dan ibu.

Pikiran benar adalah pikiran yang penuh kebajikan. Pikiran yang penuh cinta kasih, bebas dari rasa egois. Pikiran yang selalu diliputi keinginan untuk selalu rajin, jujur, penuh semangat, berani bertanggung jawab, menghargai perbedaan dan pikiran positif lainnya juga termasuk dalam pikiran benar. Pikiran benar sangat penting karena dengan pikiran benar maka ucapan dan perbuatan yang dilakukan pun akan ikut benar.

c. Ucapan Benar

Ucapan benar adalah ucapan yang berguna dan disampaikan secara sopan dan santun serta tepat waktu. Ucapan harus dilakukan dengan sopan dan santun agar tidak menyakiti hati orang lain. Ucapan yang berguna misalnya berdiskusi tentang cara-cara merayakan Waisak yang baik dan benar. Sebaliknya ucapan yang tidak berguna termasuk sebagai ucapan yang tidak benar, misalnya bergunjing membicarakan kejelekan orang lain, membual dan sejenisnya.

Gambar 5 : siswa yang sedang menghibur temannya yang tidak naik kelas

d. Perbuatan Benar

Gambar 6 : siswa yang sedang mengerjakan piket kelas

Perbuatan benar adalah perbuatan yang berguna dan tidak merugikan siapa pun. Belajar sungguh-sungguh adalah contoh perbuatan benar, karena dengan belajar sungguh-sungguh kesuksesan akan tercapai. Menolong orang yang kesusahan adalah perbuatan benar karena akan membuahkan persaudaraan dan kasih sayang dari orang lain. Antri ketika masuk kelas adalah bentuk perbuatan benar, karena mengondisikan ketertiban dan kedamaian. Menjalankan piket kelas adalah perbuatan benar karena kelas menjadi bersih, rapi dan sehat. Demikianlah, perbuatan benar dapat dikembangkan di segala tempat, baik di rumah, sekolah, maupun tempat-tempat lainnya.

Gambar 7 : siswa yang sedang membantu ayah berjualan kue

e. Mata Pencaharian Benar

Mata pencaharian benar artinya mencari nafkah dengan cara-cara yang benar. Mencari nafkah yang benar adalah nafkah yang diperoleh dengan cara-cara yang halal, tidak merugikan makhluk lain. Nafkah yang diperoleh dengan tidak melanggar Pancasila Buddhis adalah mata pencaharian yang benar. Seorang pelajar belum mencari nafkah, tetapi dalam hal ini dapat diartikan sebagai cara-cara memperoleh sesuatu dengan cara yang benar. Misalnya, mendapatkan uang saku dengan cara yang benar. Dalam hal memperoleh nilai yang tinggi, seorang pelajar hendaknya memperolehnya dengan cara-cara yang benar yaitu hasil dari belajar yang giat dan tekun, bukan hasil menyontek.

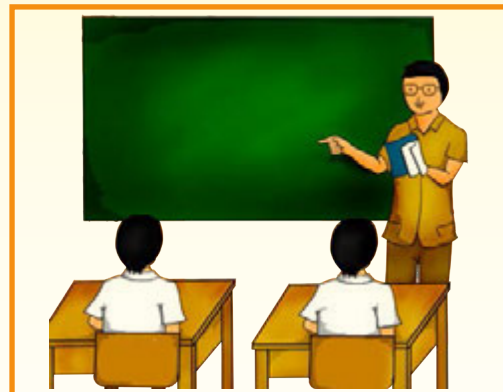
Gambar 8 : siswa yang rajin merapikan tempat tidur setiap pagi

f. Daya Upaya Benar

Daya upaya benar artinya berupaya sekuat tenaga untuk menjadi orang yang lebih baik. Usaha-usaha untuk menjadi orang yang lebih baik dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya, sekuat tenaga harus berbuat baik meskipun ada yang menghina dan mencelanya. Berbuat baik harus selalu dilatih karena jika tidak berlatih berbuat baik, akan sulit untuk menjadi orang baik. Berbeda dengan perbuatan buruk. Berbuat buruk meskipun tidak

latihan, ia mudah dilakukan. Oleh karena itu, agar tidak terjebak pada perbuatan buruk, kita harus terus melatih diri berbuat banyak kebajikan. Inilah daya upaya yang benar untuk memperbaiki diri agar hidup kita lebih baik di masa depan.

g. Perhatian Benar

Perhatian benar artinya selalu sadar dan waspada tentang apa yang kita pikirkan, ucapkan, dan lakukan. Perhatian benar sangat diperlukan dalam segala kegiatan. Misalnya dalam belajar membaca. Ketika membaca tanpa disertai perhatian yang benar, maka apa yang dibaca menjadi keliru. Demikian juga ketika mendengar, mendengarkan penjelasan guru tanpa perhatian akan berakibat ketidaktahuan informasi. Demikian juga ketika mengendarai kendaraan, berjalan, maupun aktivitas lainnya bila tidak disertai perhatian yang benar maka akan berakibat buruk. Menyadari pentingnya perhatian benar ini, sudah selayaknyalah kita terus menjaga perhatian benar ini dalam segala aktivitas yang kita lakukan.

Gambar 9 : siswa yang sedang menyimak penjelasan guru

h. Konsentrasi Benar

Konsentrasi benar berarti menjaga pikiran untuk bisa berkonsentrasi. Pikiran yang penuh konsentrasi adalah pikiran yang penuh perhatian dan dijaga dengan usaha yang benar. Kosentrasi yang baik dan benar membuat kita lebih mudah memahami segala sesuatu. Konsentrasi benar membuat kita lebih damai karena kita dapat terhindar dari perilaku yang salah.

Gambar 10 : siswa yang sedang duduk hening

Rangkuman

Cara untuk menjadi orang yang berbahagia adalah dengan mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam kehidupan kita sehari-hari. Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri atas Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Daya Upaya Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar.

Jalan ini adalah jalan yang terbaik di antara semua jalan. Jalan ini adalah satu-satunya jalan menuju kebahagiaan sejati (*Nibbana*). Dengan mengikuti Jalan ini, siapa pun akan dapat mengakhiri penderitaan.

Kecakapan Hidup

Mempraktikan Jalan

Kerjakan tabel “Mempraktikkan Jalan” berikut ini dengan memberi tanda centang “√” pada kolom pilihan “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, atau “Tidak Pernah” sesuai keadaan kamu yang sebenarnya.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang	Tidak
1	Apakah kamu mengerti tugas dan kewajiban kamu sebagai pelajar dan melaksanakannya?				
2	Apakah kamu sudah bisa membedakan benar dan salah, serta baik dan buruk?				
3	Apakah kamu sudah berlatih berbicara yang benar, jujur, dan sopan?				
4	Apakah kamu sudah berbuat baik?				
5	Apakah kamu mencapai prestasi dengan cara-cara yang benar?				
6	Apakah kamu selalu berusaha menjadi anak yang baik?				
7	Apakah kamu sudah memperhatikan dengan saksama ketika melakukan sesuatu?				
8	Apakah kamu sudah berlatih meditasi?				

Jika jawaban kamu masih banyak “Tidak” atau “Kadang”, kamu harus terus berlatih memperbaiki diri. Jika jawaban kamu sudah banyak “Selalu” atau “Sering” selamat, kamu telah berhasil “Mempraktikkan Jalan”. Kembangkan terus agar kamu tetap hidup bahagia.

Ayo, Bermain

Huruf Misterius

Permainan Huruf Misterius adalah permainan untuk menguji ketelitian dan kejelian kamu. Permainan ini juga untuk menguji kemampuan menyusun sesuatu yang baru berdasarkan pengalaman yang kamu miliki. Perhatikan petunjuk permainannya.

Temukan huruf yang tepat dalam tabel di bawah ini dengan membaca kode kombinasi angka dan huruf pada soal.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
A	C	F	F	H	H	O	A	V	Y
B	H	E	Z	D	L	Q	Z	W	X
C	W	W	F	W	F	I	W	W	W
D	P	F	N	F	Q	Z	F	F	F
E	X	X	W	X	T	W	X	B	X
F	Z	Z	Z	G	W	P	Z	W	Z
G	Q	F	X	W	Z	X	F	Q	U
H	F	K	Z	P	X	Z	M	X	W
I	V	Z	S	X	R	W	Q	Z	Z

1. ... ...
   D1 B2 D3 F4 B2 I5 E5 C6 A7 D3 E8 B2 D3 A7 I5
2. ... ...
   G9 A1 A7 H4 A7 D3 B2 D3 A7 I5
3. ... ...
   D1 B2 I5 E8 G9 A7 E5 A7 D3 E8 A7 C6 H2
4. ... ...
   H7 B2 B4 C6 E5 A7 I3 C6

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 6.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
____
____
____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
____
____
____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair Dhammapada berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Hendaklah ia menjaga ucapan dan mengendalikan pikiran dengan baik serta tidak melakukan perbuatan jahat melalui jasmani. Hendaklah ia memikirkan tiga saluran perbuatan ini, memenangkan "Jalan" yang telah dibabarkan oleh Para Suci.

Dhammapada 281

Pertanyaan pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam Dhammapada tersebut?
2. Apa sebabnya orang dianjurkan menjaga ucapan dan mengendalikan pikiran?
3. Apa yang dimaksud menjaga ucapan?
4. Siapa orang-orang yang dapat mencapai Jalan?
5. Apa akibatnya jika hidup tidak sesuai Jalan?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Kebahagiaan sejati dapat diraih dengan melakasanakan ....
   a. ajaran Buddha
   b. Jalan Tengah
   c. Hukum Karma
   d. Empat Kebenaran
2. Pemikiran yang penuh welas asih adalah contoh pelaksanaan ....
   a. pengertian benar
   b. ucapan benar
   c. pikiran benar
   d. perbuatan benar
3. Contoh berkata benar kepada kedua orang tua adalah ....
   a. "Siap Bos!"
   b. "Siap Bro!"
   c. "Siap Coy!"
   d. "Baik, Bu."
4. Perbuatan benar ketika makan adalah ....
   a. makan tanpa sisa
   b. memilih-milih makanan
   c. mencuci piring
   d. menyisakan makanan
5. Meraih prestasi dengan belajar sungguh-sungguh adalah ....
   a. daya upaya benar
   b. konsentrasi benar
   c. pengertian benar
   d. meditasi benar

II. **Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!**

1. Apa yang dimaksud pengertian benar?
2. Mengapa kita harus memiliki pengertian yang benar?
3. Bagaimana cara melakukan perhatian benar dalam belajar?
4. Bagaimana cara berdaya upaya benar untuk menjadi juara kelas?
5. Bagaimana cara berucap benar ketika berbicara dengan orang tua?

Aspirasi

Setelah kamu mempelajari tentang konsep Jalan Mulia Berunsur Delapan ini, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dinilai.

> Menyadari bahwa kebahagiaan dapat diraih,
> "Saya bertekad untuk belajar berbuat baik, bermeditasi, dan menjadi bijak."

Ulangan Semester 1

I. Pilihlah jawaban, a, b, c, atau d yang paling tepat!

1. Ajaran Buddha tentang Lima Hukum Semesta terdapat dalam kitab ....
   a. Niyama-dipani c. Abhidhamma
   b. Dhammapada d. Udana

2. Utu Niyama dalam Ilmu pengetahuan modern dipelajari sebagai ....
   a. Ilmu Bumi c. Geografi
   b. Ilmu Pengetahuan Sosial d. Ilmu Kimia Fisika

3. Hukum tertib semesta berkenaan dengan tumbuh kembangnya pepohonan dalam ilmu modern dipelajari sebagai ilmu ....
   a. Geografi c. Botani
   b. Biologi d. Geologi

4. Hukum yang mengatur tertib bekerjanya pikiran dalam agama Buddha adalah ....
   a. Uttu Niyama c. Dhamma Niyama
   b. Citta Niayama d. Bija Niyama

5. Kebenaran tentang fakta adanya dukkha adalah kebenaran yang harus....
   a. dimengerti c. dilenyapkan
   b. dijalani d. dibiarkan

6. Tercapainya Nibbana juga berarti ....
   a. munculnya dukkha c. lenyapnya dukkha
   b. hadirnya dukkha d. diterimanya dukkha

7. Lenyapnya dukkha akan tercapai bila melaksanakan ....
   a. dukkha c. lenyapnya dukkha
   b. sebab dukkha d. Jalan Mulia Berunsur Delapan

8. Dukkha terus muncul jika, masih ada ....
   a. sakit c. kebodohan
   b. kehidupan d. kecewa

9. Ketika ingin memiliki sepeda baru, tetapi orang tua tidak bisa membeli, biasanya muncul kesedihan. Penyebab kesedihan dalam hal ini sesungguhnya adalah ....
   a. ingin beli sepeda c. tidak mampu beli
   b. sepedanya mahal d. belum bisa naik sepeda

10. Agar tidak muncul banyak kekecewaan jalan terbaik adalah dengan cara....
    a. mengurangi keinginan c. menghilangkan keinginan
    b. menghitung keinginan d. menjumlah keinginan

11. Kita tidak bisa menyalahkan orang ketika berbuat salah selamanya, karena ....
    a. bisa berubah baik c. dilarang agama
    b. berakibat masuk neraka d. dilarang negara

12. Kisah Cittahattha adalah contoh perubahan berupa ....
    a. baik menjadi buruk
    b. cantik menjadi jelek
    c. buruk menjadi baik
    d. jelek menjadi cantik

13. Setiap orang mempunyai kesempatan untuk menjadi baik atau buruk, ini dimungkinkan karena adanya hukum ....
    a. karma
    b. anicca
    c. anatta
    d. niyama

14. Setiap orang saling membutuhkan, saling bergantung satu sama lain. Ini adalah fakta tentang hukum ....
    a. karma
    b. anicca
    c. anatta
    d. niyama

15. Tidak ada yang perlu disombongkan ketika kita berhasil meraih prestasi, karena....
    a. prestasi tidak dapat diraih tanpa bantuan orang lain
    b. prestasi adalah pemberian yang maha kuasa
    c. prestasi adalah hasil kerja keras dan keuletan pribadi
    d. prestasi adalah keberhasilan yang biasa saja

16. Ajaran Buddha yang menjelaskan tentang sebab akibat perbuatan adalah ....
    a. Lima Niyama
    b. Hukum Karma
    c. Tiga Ciri Keberadaan
    d. Empat Kebenaran Mulia

17. Perbuatan dapat disebut sebagai karma baik bila ....
    a. berdasarkan niat
    b. tidak didasari niat
    c. didasarkan pada niat baik
    d. didasarkan niat tidak baik

18. Hukum karma disebut adil karena ....
    a. diajarkan Buddha
    b. berlaku bagi umat Buddha
    c. tidak bisa dibantah
    d. tidak memihak

19. Pikiran yang damai dapat terwujud jika pikiran tersebut dipenuhi ....
    a. cinta kasih
    b. kerinduan
    c. pilih kasih
    d. harapan

20. Kecanduan game adalah karma buruk yang akan menimbulkan sifat ....
    a. pemarah
    b. pemalas
    c. jengeng
    d. egois

21. Manusia dapat terlahir di alam binatang bila perbuatannya selalu didasari oleh ....
    a. kebodohan
    b. keserakahan
    c. kebencian
    d. iri hati

22. Terlahir sebagai manusia yang pendek umur akibat kehidupan lalu suka melakukan ....
    a. pencurian
    b. ucapan kasar
    c. bohong
    d. pembunuhan

23. Kalayakkhini terlahir sebagai peri, dengan kekuatan ....
    a. kebodohan | c. kebencian
    b. keserakahan | d. iri hati

24. Kebencian tidak akan berakhir bila dibalas dengan ....
    a. kebodohan | c. kebencian
    b. keserakahan | d. iri hati

25. Terlahir di surga menjadi dewa, karena berhasil melaksanakan ... dengan baik.
    a. Sila ` | c. Samadhi
    b. Dana | d. Metta

26. Memahami kebenaran sebagaimana adanya adalah contoh memiliki ....
    a. pandangan benar | c. ucapan benar
    b. pikiran benar | d. perbuatan benar

27. Mata pencaharian yang sesuai dengan ajaran Buddha adalah ....
    a. dagang racun | c. menjual pakaian
    b. menjual daging | d. menjual senjata

28. Siswa Buddha yang baik belajar melaksanakan daya upaya benar untuk menjadi ....
    a. orang kaya | c. orang berguna
    b. terkenal | d. dihormati

29. Meskipun memiliki pembantu, kita dapat berbuat benar setelah bangun tidur dengan cara ....
    a. mencuci piring | c. merapikan tempat tidur
    b. membantu ibu di dapur | d. memakai baju sendiri

30. Uang saku yang diberikan orang tua kita, agar menjadi berkah sebaiknya ....
    a. dibelikan mainan kesukaan | c. mentraktir teman-teman
    b. didanakan semua | d. ditabung dan didanakan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Tuliskan tiga contoh peristiwa yang terjadi berdasarkan hukum Uttu Niyama!
2. Jelaskan fungsi hukum Kamma Niyama!
3. Bagaimana cara kita agar hidup sesuai hukum alam (Niyama)?
4. Mengapa memiliki perilaku yang baik merupakan bentuk kebahagiaan?
5. Bagaimana langkah-langkah agar dapat mengakhiri dukkha sesuai ajaran Buddha?
6. Mengapa dikatakan bahwa dengan adanya hukum perubahan dapat memberikan harapan bagi kita?
7. Mengapa apa pun yang kita miliki tidak kekal?
8. Apa yang menyebabkan seseorang menjadi hina dan mulia?

9. Apa sikap terbaik ketika sedang memetik karma buruk?
10. Mengapa tanpa sengaja menginjak semut dan mati tidak disebut karma?
11. Apa alasan kita percaya hukum kelahiran kembali?
12. Dimana makhluk-mahkluk dapat terlahir kembali?
13. Tuliskan tiga contoh ucapan benar!
14. Tuliskan tiga contoh perhatian yang benar!
15. Bagaimana cara agar dapat meraih prestasi dengan benar?

Pelajaran 7

Petapa Siddharta Berguru

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas, katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Petapa Siddharta adalah seorang Pangeran yang berasal dari suku Sakya. Setelah melepaskan pakaian kebesaran sebagai Putra Mahkota dan mengenakan jubah sebagai seorang petapa, Beliau berguru pada orang bijaksana hingga mencapai kemampuan memahami cara meditasi dan sebab kehidupan yang baik dan buruk. Karena belum memuaskan dengan apa yang Ia cari, akhirnya Ia meninggalkan guru-guru-Nya. Dalam mencari guru yang pandai, Petapa Siddharta bertemu dengan seorang raja yang agung bernama Bimbisara. Nah, bagaimana Petapa Siddharta mencari guru yang bijaksana?

Simaklah kisah berikut ini dengan baik

Anak Desa yang Pintar

Gambar 1 : Anak desa yang rajin bersekolah

Sari seorang anak desa. Dia tinggal di sebuah desa terpencil yang jauh dari kota. Desa tempat tinggal Sari dikelilingi oleh pesawahan, dan hutan tempat orang-orang desa mencari kayu bakar. Sebuah sungai berair jernih mengalir di pinggir sawah. Sungai itu tempat Sari dan orang-orang desa mencuci piring, pakaian. dan juga tempat mandi yang menyegarkan. Ikan-ikan kecil terlihat berenang dengan lincah di dalam air. Sari dan teman-temannya sering berusaha menangkap ikan-ikan itu. Tapi ikan-ikan itu sangat gesit menghindar. Sulit untuk ditangkap.

Di desa Sari belum ada sekolah. Oleh karena itu, Sari bersekolah di desa tetangga. Jarak tempat tinggal Sari dengan sekolahnya sejauh dua kilometer. Setiap hari Sari dan anak-anak lain dari desanya berjalan kaki menuju sekolah. Mereka harus melewati hutan kecil dan pematang sawah agar sampai di sekolah. Bila musim hujan tiba Sari dan teman-temannya berpayung daun pisang menuju sekolah. Sepatu dan kaus kaki harus dilepas dan dimasukkan ke dalam kantong plastik agar tidak basah. Walau turun hujan, Sari dan kawan-kawannya tetap semangat ke sekolah

Setiba di sekolah, mereka masuk ke kelas masing-masing. Sari masuk ke kelas lima. Gedung sekolah Sari sudah mulai lapuk. Atapnya banyak yang bocor. Meja dan bangkunya reyot dan banyak coret-coretan. Lantainya pecah-pecah. Debu mengendap di sela-sela pecahan lantai. Saat angin bertiup, debu itu terangkat dan terbang ke udara. Kalau masuk ke dalam hidung, akan menyebabkan bersin-bersin.

Suatu hari Pak Budi mengumumkan bahwa akan diadakan lomba Cerdas Tangkas antar-SD di kecamatan. Guru-guru akan memilih murid yang paling pintar dari anak kelas lima dan kelas enam untuk mengikuti Cerdas Tangkas itu. Murid yang terpilih harus mempersiapkan diri. Mereka harus lebih banyak belajar dan berlatih mengerjakan soal. Lomba Cerdas Tangkas itu akan diadakan dua bulan lagi. Untuk itu, siswa yang terpilih nanti harus mempersiapkan diri dengan baik.

“Percuma kita mengikuti Cerdas Tangkas itu. Kita pasti tak akan bisa menang”, kata Jono saat jam istirahat. Jono, Sari, dan kawan-kawannya sedang mencari ubi di bekas ladang dekat sekolah. Ubi itu akan mereka bakar. Jono dan banyak temannya adalah anak orang miskin. Mereka tidak punya uang jajan. Makanya untuk mengganjal perut, mereka mencari ubi.

“Kenapa kau bilang begitu, Jon?” tanya Arwin.

“Ya, jelas kita tidak akan sanggup mengalahkan sekolah lain. Gedung sekolah mereka bagus, buku-bukunya lengkap. Banyak dari mereka anak orang kaya. Mereka pintar-pintar. Melihat mereka saja kita sudah minder duluan”, jelas Jono. Kawan-kawannya menganggguk menyetujui pendapat Jono.

“Selama ini kita memang tidak pernah menang. Kita selalu jadi urutan terbawah setiap lomba Cerdas Tangkas”, timpal Rendi.

“Makanya kita harus belajar lebih giat agar bisa menang”, sahut Sari.

“Tidak mungkin kita bisa mengalahkan sekolah lain, Sar. Mereka jauh lebih dalam segala hal. Lihat sekolah kita, sebentar lagi mungkin ambruk”, kata Jono. Sari terdiam. Percuma kalau membantah. Tapi dalam hati Sari bertekad, kalau dia terpilih jadi peserta lomba Cerdas Tangkas itu, Sari akan berusaha melakukan yang terbaik.

Keesokan harinya Pak Budi mengumumkan bahwa yang akan mengikuti Cerdas Tangkas dari sekolah mereka adalah Erna dan Ani dari kelas enam, serta Sari yang masih kelas lima.

“Ayo, tepuk tangan, dong. Kasih semangat buat teman kita yang mau bertanding”, seru Pak Budi. Murid-murid bertepuk tangan dengan enggan. Tidak ada dukungan semangat. Mereka merasa sekolah mereka sudah kalah lebih dulu sebelum bertanding. Melihat itu Sari, Erna, dan Ani tersenyum kecut. Walaupun begitu mereka berjanji akan berusaha sebaik-baiknya. Ketiga murid yang terpilih itu berlatih sungguh-sungguh. Mereka rajin mengerjakan soal-soal pelajaran. Guru-guru juga membantu dan mendukung dengan baik. Pak Budi sering memberikan semangat membuat Sari, Erna, dan Ani makin rajin dan bertekad melakukan yang terbaik.

Saat pertandingan tiba. Sari, Erna, dan Ani sudah siap menjawab setiap pertanyaan. Peserta dari sekolah lain juga tampak siap di samping mereka. Pertanyaan demi pertanyaan dilontarkan. Sari, Erna, dan Ani berusaha menjawab dengan gesit dan benar. Tapi peserta dari sekolah lain juga tidak mau kalah. Terjadi susul menyusul dalam perolehan angka. Tapi akhirnya Sari, Erna, dan Ani berhasil mengumpulkan angka terbanyak. Mereka bersorak kegirangan. Lalu berpelukan penuh rasa syukur dan bangga. Sari, Erna, dan Ani berhasil keluar sebagai juara pertama.

Ketika teman-teman mereka yang lain mendengar kabar kemenangan itu, banyak yang tidak percaya. Tapi ketika keesokan harinya, Kepala Sekolah mengumumkan secara resmi, semua murid bersorak kegirangan dan bertepuk tangan. Mereka menyalami Sari, Erna, dan Ani.

“Hebat kalian”, puji Jono sambil menyalami ketiga temannya yang pintar itu.

“Makanya tidak boleh menyerah sebelum melakukan usaha terbaik”, sahut Sari.

“Benar, Sar. Mulai sekarang aku akan belajar dengan rajin walaupun sekolah kita lebih jelek dari sekolah lain”, janji Jono.

Berkat kemenangan dalam lomba Cerdas Tangkas itu, sekolah mereka jadi terkenal. Pada suatu hari, Bupati datang berkunjung. Bupati memberi selamat atas kemenangan sekolah itu dalam lomba Cerdas Tangkas. Bupati juga memerintahkan agar sekolah itu diperbaiki dan jalan-jalan desa diaspal. Setelah diperbaiki, sekolah itu jadi tampak megah dan indah. Sari dan kawan-kawannya makin rajin datang ke sekolah dan belajar dengan giat. Jalan-jalan desa juga sudah diaspal. Dengan demikian, jalan itu sudah bisa dilalui kendaraan. Sari dan kawan-kawannya tidak perlu lagi berjalan kaki ke sekolah. Sekarang mereka sudah naik angkutan desa. Betapa senangnya hati Sari.

~Disadur dari harian Analisa 18 Des 2011

Pertanyaan:
1. Apa lomba yang diikuti oleh anak-anak SD?
2. Mengapa mereka sempat minder?
3. Siapa yang memberi semangat mereka?
4. Apa yang membuat mereka bisa menjadi juara?
5. Bagaimana perasaan anak-anak saat diumumkan oleh kepala sekolah?
6. Nilai-nilai karakter apakah yang dapat kamu tiru pada cerita di atas?

Tugas:
Ceritakan kembali kisah di atas dengan bahasamu sendiri.

Ajaran Buddha

Masa Petapa Siddharta Berguru

A. **Pertemuan dengan Raja Bimbisara**

Amatilah gambar di bawah ini. Diskusikan dengan temanmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan benar!

Gambar 2 : Pertemuan Petapa Siddharta dengan Raja Bimbisara

1. Gambar di atas menceritakan kejadian apa?
2. Bagaimana pengaruhnya terhadap kebiasaan orang yang hidup di lingkungan seperti ini?
3. Bagaimana kisah cerita pertemuan mereka?
4. Dapatkah hal tersebut terjadi pada kehidupan sekarang?
5. Apa pengaruh lingkungan sekitarmu terhadap perkembangan dirimu sendiri?

B. Berguru pada Alara Kalama

Sumber : www.paasurrey.wordpress.com
Gambar 3 : Petapa Siddhata berguru pada Alara kalama.

Setelah bertemu dengan Raja Bimbisàra, Petapa Siddharta melanjutkan perjalanan untuk mencari kebahagiaan tertinggi (*Nibbàna*). Dalam perjalanan tersebut, Beliau tiba di tempat kediaman seorang guru agama bernama Alara dari suku Kàlàma.

Sesampainya di tempat kediaman Alara Kalama, Petapa Siddharta mengajukan permohonan, "O Sahabat, engkau yang berasal dari suku Kàlàma, Aku ingin menjalani kehidupan suci sesuai caramu." Alara mengabulkan permohonan itu dengan mengucapkan kata-kata dukungan yang tulus, "O Sahabat mulia, mari bergabung bersama kami! Dengan cara yang kami jalani, seseorang yang tekun akan dapat memahami pandangan gurunya dalam waktu singkat dan dapat mempertahankan kebahagiaan."

Dengan kecerdasan-Nya, Petapa Siddharta dapat dengan mudah mempelajari dan mempraktikkan ajaran Alara. Hanya dengan mengulangi kata-kata guru-Nya dengan sedikit gerakan bibir, Petapa Siddharta mencapai tahap di mana Beliau dapat mengatakan, "Aku telah mengerti!" Ia membuat pernyataan, "Aku telah mengerti! Aku telah melihat ajarannya!" dan pemimpin aliran beserta siswa-siswa lainnya menerima pernyataan-Nya.

Alara berkata dengan penuh kegembiraan, "Kami telah menyaksikan dengan mata kepala sendiri seorang petapa yang sangat cerdas seperti diri-Mu. Adalah keuntungan besar bagi kami, Sahabat!" "Di dunia yang dikuasai oleh pikiran jahat sifat iri hati (*issà*) yaitu rasa cemburu yang disebabkan oleh kesejahteraan dan keberuntungan orang lain. Alara si pemimpin aliran, sebagai seorang mulia yang bebas dari rasa iri hati, secara terbuka mengungkapkan pujian terhadap Petapa Siddharta yang memiliki kecerdasan, cepat belajar yang tiada bandingnya. Sebagai seorang yang memiliki kejujuran dan keinginan untuk memuji mereka yang patut dipuji (*chanda*), dialah Alara, guru mulia yang memiliki kebijaksanaan tanpa cela yang patut diteladani.

Setelah berusaha dan berhasil mencapai meditasi tingkat tinggi. Mula-mula berdiam dalam pencapaian itu dan menikmatinya. Beliau melihat dengan jelas kekurangan yang terdapat dalam pencapaian tersebut, yaitu tidak dapat membebaskan dari lingkaran penderitaan. Beliau menjadi tidak tertarik dalam melatih pencapaian ini. Karena pencapaian ini tidak dapat membebaskan dari penderitaan (*Nibbana*). Beliau tidak tertarik lagi dan pamit meninggalkan Alara Kalama sebagai guru pertamanya.

C. Beguru pada Udaka Ramaputta

Setelah meninggalkan guru pertamanya yaitu Alara Kalama, Beliau pergi mengembara hingga akhirnya tiba di tempat kediaman seorang pemimpin sebuah aliran lain, Udaka putra Ràma (Uddakka Ramaputta). Beliau mengajukan

Sumber: www.paasurrey.wordpress.com
Gambar 4 : Petapa Siddhata berguru dengan Uddaka Ramaputra

permohonan ingin menjalani kehidupan suci sesuai caranya. Permohonan tersebut diterima dengan baik. Jika ajaran-ajaran ini dipraktikkan dengan sungguh-sungguh dengan tekun, akan memungkinkan dalam waktu singkat menguasai kekuatan batin luar biasa (*abhinnà*). Bila mengikuti cara dan pandangan guru (*àcariya-vàda*) akan hidup berbahagia." Dengan cerdas dan ulet Petapa Siddharta tidak membuang-buang waktu untuk mempelajari ajaran-ajaran dan mempraktikkan latihan sehingga dalam waktu singkat Petapa Siddharta mampu mengerti dengan jelas ajaran Uddakka Ramaputta. Hal ini diakui oleh Uddakka dan siswa-siswa lainnya.

Petapa Siddharta mendekati Udaka si pemimpin aliran dan bertanya, "O Sahabat, sampai sejauh manakah ayahmu, Ràma guru besar, mengatakan mengenai penembusan ajarannya oleh dirinya?" Uddakka menjawab bahwa ayahnya telah mencapai *Jhàna* tingkat tinggi yang disebut tingkat pencerapan pun bukan tidak pencerapan (*Nevasannàvàsannàyatana Jhàna*). Petapa Siddharta berkata, "Sahabat, Aku juga telah mencapai tingkat tersebut dan berdiam di sana penuh kebahagiaan."

Sebagai seorang mulia yang telah bebas dari noda batin iri hati (*issà*) dan sifat egois (*micchariya*), Uddakka Ramaputta telah menyaksikan sendiri bahwa ada seorang petapa yang sangat cerdas seperti Petapa Siddharta, sehingga Uddakka berkata, "Keuntungan besar bagi kami, memiliki Sahabat seperti Anda! Akhirnya, Uddakka Ramaputta menyerahkan seluruh kelompok aliran tersebut kepada Petapa Siddharta dan mengangkat-Nya sebagai guru bagi kelompoknya.

Pencapaian meditasi tingkat tinggi yang disebut tahap pencerapan pun dilihat dengan jelas oleh Petapa Siddharta bahwa hal ini masih berada dalam lingkaran penderitaan. Pencapaian ini tidak dapat mengakhiri lingkaran penderitaan dari usia tua, sakit, dan kematian. Akhirnya, Beliau pun meninggalkan Uddakka Ramaputta karena pencapaiannya hanyalah sebatas di alam duniawi yang belum terbebaskan dari bahaya kelahiran, usia tua, dan kematian.

Rangkuman

Petapa Siddharta (disebut juga Petapa Gotama) berguru kepada Alara Kalama dan Uddakka Ramaputta. Karena cerdas dan tekun dalam belajar, dalam waktu singkat sudah dapat menyamai kepandaian gurunya dan dapat menyerap ajaran tentang cara meditasi tinggi. Meskipun demikian karena apa yang dipelajari dan dicapainya belum bisa mengatasi usia tua, sakit dan mati, Beliau pun meninggalkan kedua gurunya tersebut.

Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak cerita di atas, diskusikan dengan temanmu. Majulah ke depan kelas, kemudian:

1. Ceritakan hal-hal yang sudah kamu pahami dengan baik!
2. Ceritakan bagaimana perilaku Petapa Siddharta kepada guru!
3. Ceritakan apa yang harus kamu lakukan dalam belajar kepada guru!

Tugas:

1. Simak jawaban teman atau gurumu dan catat pada lembar kerjamu!
2. Tulislah pengalaman hidupmu di buku tugasmu untuk diberitahukan kepada orang tua dan gurumu untuk dinilai!

Kegiatan

Catatlah hal-hal yang utama berhubungan dengan masa berguru Petapa Siddharta dengan Alara Kalama!

1. Sikap Petapa Siddharta terhadap gurunya
2. Sikap Alara Kalama ketika Petapa Siddharta mengerti ajarannya
3. Pengakuan para siswa Alara Kalama dengan pencapaian Petapa Siddharta
4. Perasan Alara Kalama setelah ditinggalkan Petapa Siddharta:
5. Sikap kamu bila sudah mengerti pelajaran yang diberikan gurumu.

Ayo, Asah Otak

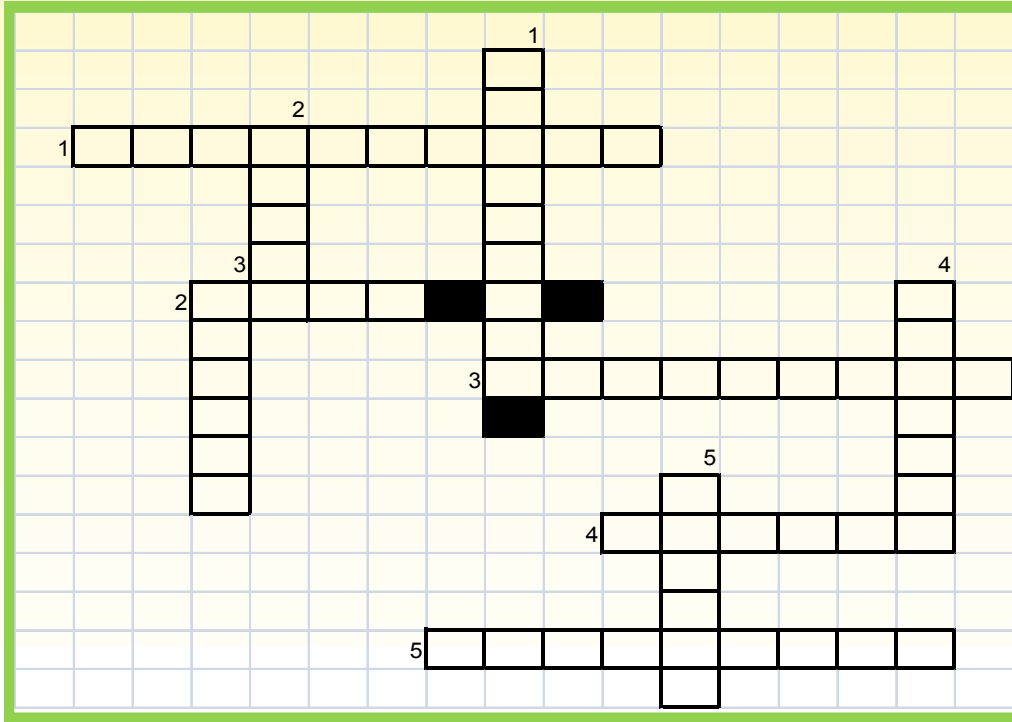
Teka Teki Silang

Carilah jawaban pernyataaan di bawah ini dengan menuliskannya pada kotak teka-teki!

Pertanyaan Menurun

1. Tuhan Yang Maha Esa dalam agama Buddha
2. .... Kasih
3. Istilah meditasi
4. Beramal
5. Lawan Karma (istilah dalam Islam)

Pertanyaan Mendatar

1. Sifat egios
2. Nama lain Pohon Bodhi
3. Nama kitab suci nikaya
4. Alara ....
5. Raja Magadha

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 7.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

____

____

____

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

____

____

____

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

____

____

____

Renungan

Renungkan isi syair **Dhammapada** berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

"Jangan bergaul dengan orang jahat, jangan bergaul dengan orang berbudi rendah; tetapi bergaullah dengan sahabat yang baik, bergaullah dengan orang yang berbudi luhur."
(Dhammapada78)

Pertanyaan Pelacak.
1. Siapa yang tahu arti renungan dalam Dhammapada tersebut?
2. Apa yang dimaksud orang berbudi rendah dalam renungan Dhammapada di atas?
3. Apa ciri-ciri orang baik dan orang jahat dalam agama Buddha?
4. Mengapa harus bergaul dengan orang berbudi luhur?
5. Apa akibat dari bergaul dengan orang jahat?

Penilaian

Jawablah dengan benar!
1. Apa yang dicapai Petapa Siddharta saat berguru dengan Alara Kalama dan Uddakka Ramaputta?
2. Tuliskan 2 hal yang dialami jika kamu berguru dengan orang yang bijaksana!
3. Jelaskan, mengapa Petapa Siddharta meninggalkan Alara Kalama!
4. Apa manfaat kamu mempelajari kisah perjalanan Petapa Siddharta berguru kepada Alara Kalama?
5. Mengapa Petapa Siddharta tidak mau menggantikan gurunya?
6. Mengapa Petapa Siddharta tidak mau menggantikan Uddakka Ramaputta?
7. Mengapa Petapa Siddharta harus meninggalkan para guru-gurunya?
8. Mengapa seseorang yang sudah mencapai kemampuan *abhinna* belum mencapai *nibbana*?

Aspirasi

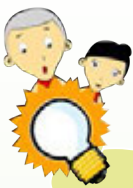
Setelah kamu mempelajari tentang masa Petapa Siddharta berguru ini, tuliskan aspirasimu tentang hal-hal yang dapat kamu lakukan di buku tugas. Kemudian sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dinilai.

Menyadari bahwa tiada keberhasilan tanpa giat belajar dan bekerja, dihadapan Buddha aku bertekad: "Semoga aku dapat rajin dan disiplin menuntut ilmu."

Pelajaran 8

Petapa Siddharta Menyiksa Diri

Duduk Hening

Ayo kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Setelah Petapa Siddharta mengetahui cara penyiksaan diri sangat menyakitkan bahkan dapat menimbulkan kematian, Beliau menghentikan cara yang salah. Beliau berhenti setelah mendapat inspirasi dari serombongan penyanyi ronggeng. Demikian juga halnya dalam belajar atau melakukan apa pun dalam kehidupan ini. Sesuatu yang dilakukan dengan cara yang berlebihan akan menimbulkan kegagalan, bukan kesuksesan. Contohnya, makan. Bila makan berlebihan akan mengakibatkan sakit perut atau kegemukan, bila kekurangan akan kelaparan dan kurus seperti orang kurang gizi. Anak-anak, pernahkah kamu mendengar cerita penyiksaan diri Petapa Siddharta? Setelah kamu mengamati gambar di bawah ini, diskusikan dengan temanmu.

Amatilah gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaan-pertanyaan dengan benar!

Sumber : www.buddhasiddhartha.blogspot.com
Gambar 1 : Bertapa menyiksa diri

Gambar 2 : Mengumbar hawa nafsu

Pertanyaan:
1. Gambar 1 di atas melukiskan apa?
2. Gambar 2 di atas melukiskan tentang apa?
3. Bagaimana pengaruhnya terhadap kebiasaan orang yang hidup di lingkungan seperti ini?
4. Apa yang sedang mereka lakukan?
5. Pada Gambar 1, dapatkah hal tersebut terjadi pada kehidupan sekarang?
6. Apa pengaruh lingkungan sekitarmu terhadap perkembangan dirimu sendiri?
7. Diantara kedua gambar tersebut, manakah yang baik menurut kamu?
8. Jika kedua gambar di atas salah jika dilakukan dalam kehidupan sekarang, cara bagaimana yang baik untuk mencapai pencerahan hidup?

\

Ajaran Buddha

Petapa Siddharta Menyiksa Diri

A. Bertapa Bersama Lima Petapa

Gambar 3 : Petapa Siddharta menyiksa diri

Petapa Siddharta pergi ke Senanigama di Uruvela. Di tempat inilah Petapa Siddharta bersama-sama dengan lima orang petapa, yaitu Kondanna, Bhaddiya, Vappa, Mahanama, dan Assaji berlatih dalam berbagai cara penyiksaan diri. Mereka melatih diri dengan menjemur di bawah terik matahari pada siang hari dan pada waktu tengah malam berendam di sungai dalam waktu yang lama. Karena masih saja belum berhasil, Petapa Siddharta lalu melakukan latihan yang lebih berat lagi.

Ia merapatkan giginya dan menekan kuat-kuat langit-langit mulutnya sehingga keringat mengucur ke luar dari ketiak-ketiaknya. Demikian hebat sakit yang dideritanya sehingga dapat diumpamakan sebagai orang kuat yang gagah perkasa memegang seorang yang lemah di kepala atau lehernya dan menekan dengan sekuat tenaga.

Dengan sakit yang demikian hebat yang diderita tubuhnya, ia berusaha agar batinnya jangan melekat, selalu waspada, tenang dan teguh serta ulet dalam usahanya. Setelah berusaha beberapa lama dan melihat bahwa usaha ini tidak membawanya ke Penerangan Agung, Ia berhenti dan mencoba cara yang lain. Ia kemudian sedikit demi sedikit menahan napasnya sampai napasnya tidak lagi melalui hidung atau mulut, tetapi dengan mengeluarkan suara mendesis yang mengerikan melalui lubang telinga. Kemudian, timbul rasa sakit yang hebat sekali di kepala dan di perut disusul dengan panas yang menjalar ke seluruh tubuh.

Selanjutnya, Ia berpuasa dan tidak makan apa-apa sampai berhari-hari atau mengurangi makannya sedikit demi sedikit sampai hanya makan hanya beberapa butir nasi satu hari. Tentu saja kesehatannya memburuk dan badannya kurus sekali. Kalau perutnya ditekan, tulang punggungnya dapat dipegang dan kalau punggungnya ditekan, perutnya dapat dipegang. Ia merupakan tengkorak hidup dengan tulang-tulang dilapisi kulit dan dagingnya sudah tidak ada lagi. Warna kulitnya berubah menjadi hitam dan rambutnya banyak yang rontok. Kalau berdiri, tidak bisa diam karena kakinya gemetaran.

B. Bertemu Penyanyi Ronggeng dan Meninggalkan Cara Bertapa Menyiksa Diri

Pada suatu hari, serombongan penari ronggeng lewat dekat gubuk Petapa Siddharta. Sambil berjalan mereka bergurau dan bergembira. Seorang di antara mereka menyanyi dengan syair sebagai berikut.

“Kalau tali gitar ditarik terlalu keras, talinya putus, lagunya hilang.

Kalau ditarik terlalu kendur, ia tak dapat mengeluarkan suara.

Suaranya tidak boleh terlalu rendah atau keras.

Orang yang memainkannya yang harus pandai menimbang dan mengiranya."

Mendengar nyanyian itu, Petapa Siddharta mengangkat kepalanya dan memandang dengan heran kepada rombongan penyanyi ronggeng tersebut. Dalam hatinya Ia berkata:

(*sumber : passurey.wordpress.com*)
Gambar 4 : petapa siddharta mendengar lagu dari penyanyi ronggeng

"Sungguh aneh keadaan di dunia ini bahwa seorang Bodhisattva (calon Buddha) mesti menerima pelajaran dari seorang penari ronggeng. Karena bodoh, Aku telah menarik demikian keras tali penghidupan sehingga hampir-hampir saja putus. Memang seharusnya Aku tidak boleh menarik tali itu terlalu keras atau terlalu kendur."

Mendengar syair lagu dari serombongan penyanyi ronggeng tersebut, Petapa Siddharta kemudian menyadari bahwa cara ini tidak membawanya ke Penerangan Agung. Secara tiba-tiba timbul dalam batinnya, tiga buah perumpamaan yang sebelumnya tak pernah terpikir. Beliau berpikir;

Pertama:
"Kalau sekiranya sepotong kayu diletakkan di dalam air dan seorang membawa sepotong kayu lain (yang biasa digunakan untuk membuat api dengan menggosok-gosoknya) dan ia pikir: "Aku ingin membuat api, aku ingin mendapatkan hawa panas." Maka, orang ini tidak mungkin dapat membuat api dari kayu yang basah dan ia hanya akan memperoleh keletihan dan kesedihan. Begitu pula para petapa dan brahmana yang masih terikat kepada kesenangan nafsu-nafsu indra dan batinnya masih ingin menikmatinya pasti tak akan berhasil."

Kedua:
"Kalau sekiranya sepotong kayu basah diletakkan di tanah yang kering dan seorang membawa sepotong kayu lain (yang biasa digunakan untuk membuat api dengan menggosok-gosoknya) dan ia pikir: "Aku ingin membuat api, aku ingin mendapatkan hawa panas." Maka orang ini tidak mungkin dapat membuat api dari kayu yang basah itu dan ia hanya akan memperoleh keletihan dan kesedihan. Begitu pula para petapa dan brahmana yang masih terikat kepada kesenangan nafsu-nafsu indera dan batinya masih ingin Cara menikmatinya pasti juga tak akan berhasil."

(*sumber : survival.indonesia.wordpress.com*)
Gambar 5 : Cara membuat api dari kayu

Ketiga:
"Kalau sekiranya sepotong kayu kering diletakkan di tanah yang kering dan seorang membawa sepotong kayu lain (yang biasa digunakan untuk membuat api dengan menggosok-gosoknya) dan ia pikir: "Aku ingin membuat api, aku ingin mendapatkan hawa panas." Maka, orang ini pasti dapat membuat api dari kayu yang kering itu. Begitu pula para petapa dan brahmana yang tidak terikat kepada kesenangan nafsu-nafsu indra dan batinnya juga tidak terikat lagi, petapa dan brahmana itu berada dalam keadaan yang baik sekali untuk memperoleh Penerangan Agung."

Setelah merenungkan tiga perumpamaan tersebut Petapa Siddharta mengambil keputusan untuk mengakhiri puasa. Sehabis mandi di sungai dan ingin kembali ke gubuknya, Petapa Siddharta terjatuh pingsan di pinggir sungai. Waktu siuman, Ia sudah tidak bisa lagi berdiri. Untung pada waktu itu lewat seorang penggembala kambing bernama Nanda yang melihatnya sedang tergeletak kehabisan tenaga di tepi sungai. Dengan cepat ia memberikan susu kambing sehingga dengan perlahan-lahan tenaga Petapa Siddharta pulih kembali dan Ia dapat melanjutkan perjalanannya ke gubuk tempat Ia bertapa. Sejak hari itu, Petapa Siddharta diberi makan air tajin (air rebusan beras yang agak kental) untuk mengembalikan kekuatan dan kesehatannya. Dalam waktu yang tidak lama, Petapa Siddharta sudah dapat makan makanan yang lain sehingga kesehatannya pulih kembali.

Rangkuman

Petapa Siddharta bertapa dengan cara menyiksa diri ternyata belum mendapatkan apa yang dicita-citakan. Justru dengan cara demikian, Petapa Siddharta hampir saja menemui ajalnya. Akhirnya melalui perenungan yang mendalam yang terinspirasi dari nyanyian serombongan penari ronggeng, Petapa Siddharta mengambil keputusan untuk mengakhiri cara bertapa menyiksa diri. Petapa Siddharta bertapa dengan jalan tengah, yaitu dengan tetap makan untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh.

Kecakapan Hidup

Kehidupan ini tidak bisa dijalani dengan keras, tetapi harus dijalani dengan tidak berlebihan (jalan tengah). Jasmani sebagai penopang jiwa perlu dijaga kesehatannya. Bila jasmani sehat, kuat, dan segar, usaha untuk mencapai tujuan akan lebih baik dan mudah. Demikian juga batin atau pikiran perlu dijaga untuk menopang jasmani sehingga dapat berpikir sehat.

Setelah mempelajari dan memahami kisah Petapa Siddharta menyiksa diri:
1. majulah ke depan kelas. Ceritakan apa yang kamu pahami;
2. tulislah pengalaman hidupmu di buku tugasmu untuk diberitahukan kepada orang tua dan gurumu untuk dinilai!

Ayo, Bernyanyi

Ayo Bernyanyi

Enam Tahun Sengsara

Cipt. Bhikkhu Saddha Nyano

Enam tahun sengsara di hutan Uruvela
Sang Pangeran Siddharta melawan mara bah'ya
Hati siapa tak pedih badan kurus sekali
Hampir saja B'liau mati karna menyiksa diri
Waktu malam yang sunyi di bawah pohon Bodhi
Buddha sudah membasmi hawa nafsunya hati

Bulan waisak purnama waktu itu jam se'blas
Beliau dapati Dhamma untuk manusia bebas
Hanya diri sendiri Buddha sudah dapati
Kebenaran sejati untuk dunia ini
Se'tlah dapati Dhamma pun mengenal Nibbana
Siddharta jadi Buddha yang mencurahkan berkah

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini!
1. Lagu ini mengisahkan tentang apa?
2. Bagaimana sikap kamu bila diungkapkan dalam lagu tersebut?
3. Bagaimana perasaanmu setelah menyanyikan lagu itu?
4. Apa pesan lagu “Enam Tahun Sengsara” bagi dirimu?

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 8.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

   ____

   ____

   ____

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

   ____

   ____

   ____

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

   ____

   ____

   ____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini. Kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

"Walaupun seseorang dapat menaklukkan beribu-ribu musuh dalam beribu kali pertempuran, namun sesungguhnya penakluk terbesar adalah orang yang dapat menaklukkan dirinya sendiri."

Dhammapada 103

Pertanyaan Pelacak:

1. Apa arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa yang dimaksud musuh dalam renungan *Dhammapada* di atas?
3. Apa yang dimaksud dari musuh terbesar adalah diri sendiri?

Penilaian

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan mengapa Petapa Siddharta akhirnya meninggalkan cara bertapa yang ekstrim (sangat keras)!
2. Jelaskan tiga macam perumpamaan yang mengakibatkan Petapa Siddharta meninggalkan cara penyiksaan diri!
3. Jelaskan peranan penyanyi ronggeng dalam kaitannya dengan penyadaran bahwa dengan cara menyiksa diri itu salah!
4. Mengapa kelima petapa meninggalkan Petapa Siddharta?
5. Siapa yang menyadarkan Petapa Siddharta sehingga meninggalkan cara bertapa menyiksa diri?

Aspirasi

Kamu telah mempelajari tentang masa Petapa Siddharta menyiksa diri hingga menyadari kesalahan-Nya. Bahwa pencerahan bukan datang dari orang besar atau berkedudukan, tetapi rakyat jelata juga mampu memberikan pencerahan dalam bentuk pengalaman hidup. Tuntunan bukan dilihat dari orang yang menuntunnya, tetapi lihat dahulu baik-buruk dilihat dari isi wejangan itu sekalipun datang dari orang kecil. Tuliskan aspirasimu hal-hal yang dapat kamu lakukan di buku tugas. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dinilai.

Menyadari bahwa tiada perjuangan yang sia-sia, dihadapan Buddha aku bertekad:
"Semoga aku dapat menjalankan tugas dan kewajibanku dengan baik."

Pelajaran 9

Petapa Siddharta dan Mara Penggoda

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas, katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Setiap orang pernah bermimpi. Mimpi dapat diartikan sebagai bunga tidur atau gambaran kehidupan yang akan terjadi. Bagi orang biasa, mimpi belum tentu dapat menjadi kenyataan. Biasanya seseorang bermimpi sesuai dengan pikiran atau batin saat itu. Sebagai contoh, orang yang selalu berpikir buruk, bisa bermimpi yang buruk dan menakutkan. Bila pikirannya baik, bisa bermimpi hal-hal yang menyenangkan. Seorang yang Agung, mimpi merupakan sesuatu tanda yang akan terjadi pada dirinya. Orang yang Agung penuh welas asih dan kedamaian, yang dimaksud adalah Boddhisattva Siddharta. Beliau bermimpi lima hal yang berhubungan dengan pencapaian kesempurnaan Beliau. Oleh sebab itu, berdoalah sebelum tidur agar pikiran kita tenang, damai, dan bahagia sehingga tidak bermimpi buruk.

Amati gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaan-pertanyaan dengan jujur.

Gambar 1 : Anak sedang berdoa sebelum tidura

1. Apa yang sedang dilakukan anak tersebut?
2. Kepada siapa dia berdoa?
3. Apa akibatnya jika sebelum tidur tidak berdoa?
4. Bagaimana doa sebelum tidur dan setelah bangun tidur?
5. Apakah kamu juga selalu berdoa sebelum tidur?
6. Praktikkan cara berdoa kepada teman-temanmu dengan maju di depan kelas!

Ajaran Buddha

A. Mimpi Agung Boddhisattva Siddharta

Pada malam sebelum pertemuan dengan Sujata, Petapa Siddharta mengalami lima Mimpi Agung berikut.

1. Beliau tidur terlentang di atas dunia. Dunia tampak bagaikan tempat tidur besar dengan Gunung Himalaya sebagai bantalnya. Tangan kirinya tercelup dalam samudera timur, yang kanan di barat dan kakinya di selatan. Ini menyatakan Penerangan Sempurna oleh *Tathagatha*, yang diartikan akan menguasai dunia.

Gambar 2 : Bodhisattva mimpi tidur terlentang di atas dunia

2. Saat tidur ada sebuah tanaman bernama “Tiriya” tumbuh dari pusarnya, membesar menjulang tinggi dan menyentuh angkasa. Ini diartikan bahwa adalah Jalan Utama Beruas Delapan untuk mencapai Penerangan Sempurna

Gambar 3 : Bodhisattva mimpi perutnya tumbuh tanaman

3. Banyak cacing putih berkepala hitam merayap naik ke lututnya dan meliputinya. Ini diartikan di kelak kemudian hari banyak para perumah tangga berjubah putih yang datang untuk berlindung kepada *Tathagatha* menjadi pengikut-Nya.

Gambar 4 : Boddhisattva diliputi cacing

4. Empat burung yang berbeda warna datang dari empat penjuru dan menjatuhkan diri di kakinya serta menjadi putih sama sekali. Mereka adalah keempat kasta yang meninggalkan hidup berkeluarga untuk melaksanakan ajaran *Tathagata* dan mencapai pembebasan abadi. Artinya, suatu saat nanti Buddha mengajarkan Dhamma kepada siapa saja tanpa memandang kasta atau golongan. Siapa saja boleh dan bisa mempelajari Dhamma hingga mencapai Pencerahan Agung.

Gambar 5 : Boddhisattva diliputi burung-burung

5. Beliau berjalan di gunung yang penuh dengan kotoran binatang (pupuk) tanpa terkotori olehnya. Itulah *Tathagata*, yang menerima sesuatu yang dibutuhkan, tetapi menikmatinya tanpa melekat pada hal-hal itu.

Gambar 6 Petapa Siddharta berjalan di atas pegunungan

B. Pertemuan dengan Sujuta

Sumber: www.thedhama.com
Gambar 7 : Sujata mempersembahkan makanan

Setelah menyiksa diri selama 6 tahun, Petapa Siddharta mencuci mangkoknya di tepi sungai setelah ditolong oleh seorang gembala domba, dengan memberi makan bubur. Namun, lima kawannya yang bersama-sama bertapa merasa kecewa sekali karena dengan berhenti berpuasa, Petapa Siddharta dianggap telah gagal dalam petapaannya dan tidak mungkin akan mencapai Penerangan Sempurna. Mereka meninggalkan petapa Agung. Petapa Siddharta akhirnya meninggalkan lima petapa dan menuju Taman Rusa di Benares.

Setelah pulih, Petapa Siddharta bertekad akan melanjutkan pertapaan di hutan dekat sungai. Di tempat itu tinggal pula seorang wanita muda kaya raya bernama Sujata. Sujata ingin berkaul kepada dewa pohon karena permohonannya supaya diberi seorang anak laki-laki terkabul. Hari itu Sujata mengirim pelayannya untuk membersihkan tempat di bawah pohon tempat ia akan mempersembahkan makanan yang lezat-lezat kepada dewa pohon. Ia agak terkejut waktu pelayannya tergesa-gesa kembali dan memberitahukan: "O, Nyonya, dewa pohon itu sendiri telah datang dari kayangan untuk menerima langsung persembahan Nyonya. Beliau sekarang sedang duduk bermeditasi di bawah pohon. Alangkah beruntungnya bahwa dewa pohon berkenan untuk menerima sendiri persembahan Nyonya."

Sujata gembira sekali mendengar berita tersebut. Setelah makanan selesai dimasak, berangkatlah Sujata ke hutan. Sujata merasa kagum melihat dewa pohon dengan wajah yang agung sedang duduk bermeditasi. Ia tidak tahu, bahwa orang yang dikira sebagai dewa pohon sebenarnya adalah Petapa Siddharta. Dengan hati-hati, makanan ditempatkan di mangkuk dan dengan hormat dipersembahkan kepada Petapa Siddharta yang dikira Sujata sebagai dewa pohon.

Petapa Siddharta menyambut persembahan ini. Setelah habis makan, terjadilah percakapan antara Petapa Siddharta dengan Sujata seperti di bawah ini.

"Dengan maksud apakah engkau membawa makanan ini?"

"Tuanku yang terpuja, makanan yang telah aku persembahkan kepada tuanku adalah cetusan terima kasihku karena Tuan telah meluluskan permohonanku agar dapat diberi seorang anak laki-laki."

Kemudian, Petapa Siddharta menyikap kain yang menutup kepala bayi dan meletakkan tangannya di dahinya sambil memberi berkah:

"Semoga berkah dan keberuntungan selalu menjadi milikmu. Semoga beban hidup akan engkau terima dengan ringan. Aku bukanlah dewa pohon, tetapi seorang putra raja yang telah enam tahun menjadi petapa untuk mencari sinar terang yang dapat dipakai untuk memberi penerangan kepada manusia yang berada dalam kegelapan. Aku yakin dalam waktu dekat ini aku akan memperoleh sinar terang itu. Dalam hal ini persembahan makanmu telah banyak membantu, karena sekarang badanku menjadi kuat dan segar kembali. Karena itu, dengan persembahanmu ini, engkau akan mendapat berkah yang sangat besar. Tetapi, adikku yang baik, coba katakan apakah engkau sekarang bahagia dan apakah penghidupan yang disertai cinta saja sudah memuaskan?"

"Tuanku yang terpuja, karena aku tidak menuntut banyak, hatiku dengan mudah mendapat kepuasan. Sedikit tetesan air hujan sudah cukup untuk memenuhi mangkuk bunga lily, meskipun belum cukup untuk membuat tanah menjadi basah. Aku sudah merasa bahagia dapat memandang wajah suamiku yang sabar atau melihat senyum bayi ini. Setiap hari dengan senang hati aku mengurus rumah tangga, memasak, memberi sesajen kepada para dewata, menyambut suamiku yang baru pulang dari pekerjaan, apalagi sekarang dengan dilahirkannya seorang anak laki-laki yang menurut buku-buku suci akan membawa berkah kalau kami kelak meninggal dunia. Juga aku tahu bahwa kebaikan datang dari perbuatan baik dan kemalangan datang dari perbuatan jahat yang berlaku bagi pada semua orang dan pada setiap waktu, sebab buah yang manis muncul dari pohon yang baik dan buah yang pahit keluar dari pohon yang penuh racun. Apakah yang harus ditakuti

oleh orang yang berkelakuan baik kalau nanti tiba saatnya mesti mati?”

Mendengar penjelasan Sujata itu, Petapa Siddharta menjawab:

“Kau sudah mengajar kepada orang yang seharusnya menjadi gurumu. Dalam penjelasanmu yang sederhana itu terdapat sari kebajikan yang lebih nyata dari kebajikan yang tinggi: meskipun engkau tidak belajar apa-apa namun engkau tahu jalan kebenaran dan menyebar keharumanmu ke seluruh pelosok. Sebagaimana engkau sudah mendapat kepuasan, semoga Aku pun mendapatkan apa yang Aku cari. Aku, yang engkau pandang sebagai seorang dewa, minta didoakan supaya Aku dapat berhasil melaksanakan cita-cita-Ku.”

“Semoga Tuanku berhasil mencapai cita-cita Tuanku sebagaimana aku mencapai cita-citaku.”

Petapa Siddharta kemudian melanjutkan perjalanannya dengan membawa mangkuk kosong. Ia menuju ke tepi Sungai Neranjara dalam perjalanannya ke Gaya. Tiba di tepi sungai, Petapa Siddharta melempar mangkuknya ke tengah sungai dengan berkata:

“Kalau memang waktunya sudah tiba, mangkuk ini akan mengalir melawan arus dan bukan mengikuti arus.”

Satu keajaiban terjadi karena mangkuk itu ternyata mengalir melawan arus.

C. Godaan Mara

Setelah pertemuan-Nya dengan Sujata, Petapa Siddharta meneruskan perjalanannya di Gaya. Ia memilih tempat untuk bermeditasi di bawah pohon Bodhi kemudian mempersiapkan tempat duduk di sebelah timur pohon itu dengan rumput kering yang diterima dari pemotong rumput bernama Sotthiya. Di tempat itulah, Petapa Siddharta duduk bermeditasi dengan wajah menghadap ke timur dengan tekad yang bulat. Ia kemudian berkata dalam hati:

“Dengan disaksikan oleh bumi, meskipun kulitku, urat-uratku, dan tulang-tulangku akan musnah dan darahku habis menguap, aku bertekad untuk tidak bangun dari tempat ini sebelum memperoleh Penerangan Agung dan mencapai *Nibbana*.”

Kemudian, Petapa Siddharta melakukan meditasi *Anapanasati*, yaitu meditasi dengan menggunakan objek keluar dan masuknya napas. Tidak seberapa lama pikiran-pikiran yang tidak baik mengganggu batinnya, seperti keinginan kepada benda-benda duniawi; tidak menyukai penghidupan suci yang bersih dan baik, perasaan lapar dan haus yang luar biasa; keinginan yang sangat dan melekat kepada benda-benda; malas dan tidak suka mengerjakan apa-apa; takut terhadap jin-jin, hantu-hantu jahat; keragu-raguan, kebodohan, keras kepala, keserakahan; keinginan untuk

Sumber : www.tjoaputra.com
Gambar 8 : Petapa Siddharta digoda Mara

dipuji dan dihormati dan hanya melakukan hal-hal yang membuat dirinya terkenal; tinggi hati dan memandang rendah kepada orang lain.

Perjuangan hebat dalam batin Petapa Siddharta melawan keinginan dan nafsu-nafsu tidak baik, digambarkan sebagai perjuangan melawan dewa Mara yang jahat. Mara menakut-nakuti, menggoda dengan janji-janji kenikmatan duniawi. Akan tetapi, Petapa Siddharta tetap diam dan tak tergoyahkan.

Pada saat itu muncul Mara, dewa hawa nafsu, yang bermaksud menghalang-halangi Petapa Siddharta memperoleh Penerangan Agung, disertai balatentaranya yang mahabesar. Balatentara itu kedepan, kekanan, dan kekiri lebarnya 12 league dan kebelakang sampai ke ujung cakrawala, sedangkan tingginya 9 league. Mara sendiri membawa berbagai macam senjata dan duduk di atas gajah Girimekhala yang tingginya 150 league. Melihat balatentara yang demikian besar datang semua dewa yang sedang berkumpul di sekeliling Petapa Siddharta, seperti Maha-Brahma, Sakka, Rajanaga Mahakala, dan lain-lain, cepat-cepat menyingkir dari tempat itu.

Sumber : www. Sumber:www.tjoaputra.com
Gambar 9 : Petapa Siddharta digoda mara yang berubah bantuk

Petapa Siddharta ditinggal sendirian dengan hanya berlindung kepada sepuluh kesempurnaan kebajikan (*Paramita*) yang sejak lama dilatihnya. Semua usaha Mara untuk menakut-nakuti Petapa Siddharta dengan hujan besar disertai angin kencang dan halilintar yang berbunyi tak henti-hentinya diikuti dengan pemandangan-pemandangan lain yang mengerikan ternyata gagal semua. Akhirnya, Mara menyambit dengan *Cakkavudha* yang ternyata berubah menjadi payung yang dengan tenang bergantung dan melindungi kepala Petapa Siddharta.

Sumber : www.tjoaputra.com
Gambar 10 : Petapa Siddharts digoda mara yang berubah bantuk wanita cantik

Di sinilah tiga orang anak Mara yaitu, Tanha, Arati, dan Raga masih berusaha untuk mengganggu-Nya. Mereka menampakkan diri sebagai tiga orang gadis yang elok dan menggiurkan yang dengan berbagai macam tarian yang erotis (penuh nafsu birahi), diiringi nyanyian yang merdu dan bisikan yang memabukkan berusaha untuk merayu dan menarik perhatian Buddha. Tetapi Buddha memejamkan mata-Nya dan tidak mau melihat sehingga akhirnya tiga anak mara itu meninggalkan Buddha.

Bumi telah menjadi saksi, bahwa Petapa Siddharta lulus dari semua percobaan dan layak untuk menjadi Buddha. Gajah Girimekhala berlutut di hadapan Petapa Siddharta dan Mara menghilang, lari bersama-sama dengan balatentaranya. Para dewa yang menyingkir sewaktu Mara tiba dengan balatentaranya datang kembali dan semua bersuka cita dengan keberhasilan Petapa Siddharta.

Setelah berhasil mengalahkan Mara, Petapa Siddharta memperoleh kebijaksanaan-kebijaksanaan, sebagai berikut.

Waktu	Jenis Kebijaksanaan
• Pukul 18.00-22.00 (Waktu Jaga Pertama)	• Kebijaksanaan untuk dapat melihat dengan terang kelahiran-kelahirannya yang lampau *(Pubbeni-vasanussatinana).*
• Pukul 22.00-02.00 (Waktu Jaga Kedua)	• Kebijaksanaan untuk dapat melihat dengan terang kematian dan tumimbal lahir makhluk-makhluk sesuai dengan karmanya *(Cutupapatanana).*
• Pukul 02.00-04.00 (Waktu Jaga Ketiga)	• Kebijaksanaan untuk dapat menyingkirkan secara menyeluruh semua kotoran batin yang halus sekali *(Asavakkhayana).*

Dengan demikian, Ia mengerti sebab dari semua keburukan dan juga mengerti cara untuk menghilangkannya. Ia telah menjadi orang yang paling bijaksana dalam dunia yang dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan kepadanya. Sekarang Ia dapat menjawab cara untuk mengakhiri penderitaan, kesedihan, usia tua, dan kematian. Batinnya menjadi tenang sekali dan penuh kedamaian karena sekarang Ia mengerti semua persoalan hidup dan menjadi Buddha.

Rangkuman

- Sebelum tidur sebaiknya berdoalah agar bisa tidur dengan nyenyak dan bermimpi indah dan semoga semua makhluk berbahagia
- Pangeran Siddharta bermimpi tentang lima hal yang merupakan tanda-tanda akan diraihnya Penerangan Sempurna oleh Boddhisattva Siddharta
- Tekad dan upaya yang dilakukan oleh Petapa Siddharta dalam usaha mencapai kebuddhaan melalui proses yang panjang dengan berbagai godaan Mara
- Mara datang dengan berbagai bentuk yang menakutkan, dengan senjata yang beraneka ragam.
- Semua usaha Mara sia-sia. Pada akhirnya, Beliau mencapai pencerahan dan menjadi manusia suci yang telah terbebas dari segala nafsu. (mencapai Penerangan Sempurna).

Kecakapan Hidup

"Meraih Sukses"

Tercapainya kebuddhaan oleh Petapa Siddharta adalah sebuah kesuksesan besar bagi-Nya. Melalui perjuangan yang panjang dan penuh tantangan, Beliau mampu lewati dan akhirnya sukses. Berdasarkan inspirasi sukses yang dicapai Petapa Siddharta, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dan presentasikan di depan kelas.

1. Apa definisi sukses menurut kamu?
2. Apa impian kesuksesan kalian?
3. Bagaimana tahap-tahap yang harus kamu lakukan untuk meraih sukses?
4. Godaan-godaan apa yang selalu menghambat kamu untuk meraih sukses?
5. Apa yang kamu lakukan dalam menghadapi godaan?
6. Nilai-nilai apa yang harus kamu pegang untuk meraih sukses?
7. Apa yang kamu lakukan setelah meraih sukses?

Ayo, Bernyanyi

Anak-anak, setelah Petapa Siddharta bebas dari Mara dan meperoleh Pencerahan Agung sehingga memekikkan kemenangan-Nya atas segala godaan.

Mari bersama-sama menyanyikan lagu "Pekik Kemenangan"

Pekik Kemenangan

Melalui banyak kelahiran
Dalam samsara
Mengembaralah aku mencari
Tapi tak menemukan pembuat rumah ini
Menyedihkan, kehidupan yang berulang-ulang
O, pembuat rumah kamu tak terlihat

Reff:
Kau tak akan membuat rumah lagi
Karena rakit-rakitmu patah
Balok utamamu telah dihancurkan
Batin mencapai keadaan tanpa syarat
Tercapailah akhir dari pada tanha

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 9.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

____

____

____

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

____

____

____

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

____

____

____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

"Berbahagialah mereka yang bisa merasa puas.Berbahagialah mereka yang dapat mendengar dan melihat kesunyataan. Berbahagialah mereka yang bersimpati kepada makhluk-makhluk lain di dunia ini. Berbahagialah yang hidup di dunia dengan tidak melekat pada apa pun dan mengatasi hawa nafsu. Lenyapnya "Sang Aku" merupakah berkah tertinggi."

Pertanyaan pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan di atas?
2. Apa sebabnya dikatakan bahwa mereka yang bahagia adalah yang merasa puas?
3. Apa yang dimaksud mampu mendengar dan melihat kesunyataan?
4. Siapa orang-orang yang berbahagia pada syair di atas?
5. Apa akibatnya jika hidup melekat pada sang Aku?

Penilaian

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana cara agar bisa bermimpi yang tidak menakutkan?
2. Apa makna mimpi Boddhisattva tentang "Banyak burung datang dari berbagai arah dan kemudian bulunya berubah menjadi putih"?
3. Bagaimana perasaanmu jika bermimpi yang buruk?
4. Apakah kamu yakin bahwa mimpi bisa menjadi kenyataan? Jelaskan!
5. Apakah ada perbedaan mimpi orang biasa dan mimpi seorang Bodhisattva?
6. Mengapa Sujata mempersembahkan makan kepada dewa pohon?
7. Bagaimana perasaan Sujata setelah yang diberi persembahan adalah bukan dewa pohon?
8. Siapa yang membuat Petapa Siddharta tersadar dari bertapa cara ekstrim?
9. Mengapa Petapa Siddharta memilih makan dalam bertapa?
10. Bagaimana sikap para petapa setelah melihat Siddharta berhenti menyiksa diri?
11. Apa yang dimaksud dengan mara?
12. Mengapa para dewa Sakka pergi meninggalkan Petapa Siddharta?
13. Dengan senjata apa Petapa Siddharta mengalahkan Mara?
14. Dalam wujud apa saja Mara mengoda dan menyerang Petapa Siddharta?
15. Apa yang dicapai Petapa Siddharta setelah mengalahkan Mara?

Aspirasi

Setelah kamu mempelajari tentang mimpi agung Boddhisattva. Apakah mimpimu bisa menjadi kenyataan seperti Boddhisattva? Tuliskan aspirasimu hal-hal yang dapat kamu lakukan di buku tugas. Kemudian sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dinilai.

Sifat dermawan Sujata bisa menjadi teladan bagi semua orang. Ketulusan yang diberikan kepada Petapa Agung, yang disangka dewa pohon tidak membuat kecewa Sujuta. Tuliskan aspirasimu hal-hal yang dapat kamu ketahui tentang kerendahan hati dan lakukan di buku tugas. Berjuang terus tanpa lelah walaupun rintangan (godaan) terus mengganggumu. Kejar impianmu tanpa merasa takut, berusaha terus, lawanlah kebodohan, kebencian, dan keserakahan yang ada dalam dirimu. Kemudian sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

> Menyadari bahwa sipap pun berhak meraih cita-citanya:
>
> "Saya bertekad untuk berjuang keras untuk meraih mimpiku."

Pelajaran 10

Berdana

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Berdana sangat bermanfaat untuk diri sendiri ataupun makhluk lain. Berdana dapat berupa materi, pengetahuan, memaafkan, bekerja dan berkorban untuk bangsa dan negara, melakukan pelimpahan jasa, merawat orang tua kita yang sakit. Itu semua adalah dana. Merawat orang tua yang sakit sama halnya merawat seorang Buddha.

Amatilah gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaan-pertanyaan dengan benar!

Sumber : www. dhammavijja.web.id
Gambar 1 : Cara memberi dana

Sumber : www.dhammavijja.web.id
Gambar 2 : Memberi sumbangan kepada pengemis

Pertanyaan:
1. Apa yang kamu tahu dari Gambar 1?
2. Apa yang terjadi pada Gambar 2?
3. Apakah kamu sering melihat seperti Gambar 2?
4. Apa yang kamu rasakan dan lakukan bila melihat kejadian pada Gambar 2?
5. Mengapa terjadi begitu?

Ajaran Buddha

A. Pengertian Dana

Secara umum, dana adalah memberikan sesuatu untuk membantu orang lain yang memerlukan. Perbuatan demikian sering disebut beramal. Dana adalah pemberian yang *tulus ikhlas* untuk menolong orang lain. Artinya, memberikan pertolongan *tanpa pamrih* baik berupa materi, tenaga, yang tidak dipaksakan dengan harapan setelah berdana akan mendapat pahala.

Pengertian berdana yang diajarkan Buddha Gotama adalah merupakan cara untuk menunjang menyembuhkan penyakit batin manusia yang disebut keserakahan (*lobha*). Pengertian dana dalam agama Buddha bukan hanya berbentuk materi, tetapi bisa pula berupa bantuan, pengorbanan, dan pemberian maaf. Dianjurkan umat manusia untuk banyak berdana karena untuk mengimbangi karma buruknya yang sekarang sedang berbuah. Jadi kita salah jika mengatakan bahwa orang miskin tidak perlu berdana. Perlu diketahui bahwa nilai serta manfaat suatu dana tidak hanya ditentukan oleh besar kecilnya dana itu saja, tetapi juga ditentukan oleh kesungguhan hati atau kehendak kita pada saat akan berdana (*pubba cetana*), sewaktu berdana (*munca cetana*), dan saat sesudah berdana (*apara cetana*), serta

faktor-faktor lainnya lagi. Jika ketiga tahapan tersebut kita lakukan dengan hati yang bahagia, akan makin besar pulalah nilai dana tersebut. Sebaliknya, jika kita lakukan dengan penyesalan, nilai dari dana itu pun akan berkurang.

B. Macam-Macam Dana

Menurut bentuk yang didanakan, dana terbagi menjadi 4 bagian, seperti berikut.

1. **Amisa Dana**
   Artinya berdana berupa benda (barang) atau materi. Contoh: berdana uang, pakaian, makanan, obat-obatan, dan lain-lain.

2. **Dhamma Dana**

Gambar 3 : guru yang sedang mengajar

   Artinya memberi bantuan ilmu pengetahuan baik tentang ajaran Buddha maupun ilmu pengetahuan yang lain. Contoh: seorang bhikkhu mengajarkan tentang ajaran Buddha, seorang guru yang memberi ilmu pengetahuan bahasa, Matematika, IPA, IPS, 0lahraga, Kesenian, dan ilmu-ilmu lain kepada siswa-siswanya, orang tua mengajar anak-anaknya tentang keterampilan hidup.

3. **Abhaya Dana**
   Artinya berdana dengan memaafkan, yaitu berupa ampunan (pemberian maaf) dan tidak membenci. Juga dalam hal ini termasuk memberikan 'rasa aman' kepada makhluk lain dari mara bahaya. Contoh, memaafkan teman yang bersalah kepada kita; membebaskan makhluk lain yang sedang menderita, misalnya menolong anjing yang sedang kejepit kayu, dan lain-lain. Berdana dengan cara memberi rasa aman kepada makhluk lain dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berbohong, dan tidak mabuk-mabukan.

4. **Mahati Dana**
   Mahati dana adalah dana dalam bentuk pengorbanan atas kesenangan sendiri, bahkan mengorbankan jiwa dan raga. Dana mengorbankan diri sendiri . Contoh: Anton sedang bermain layang-layang. Tiba-tiba ibunya memanggilnya. Anton dimintai tolong untuk membelikan garam di warung. Anton yang sedang asyik bermain bersama teman-temannya harus merelakan kesenangannya itu untuk membantu ibunya yang kerepotan sedang memasak. Contoh lain, Pangeran Siddharta rela mengorbankan kesenangannya demi kebahagiaan semua makhluk. Semua kesenangan duniawi, keindahan, kesejahteraan, kemasyuran, semua ditinggalkan.

C. Tujuan dan Pahala Berdana

Tujuan berdana yang paling hakiki dalam agama Buddha sebenarnya adalah belajar melepaskan keterikatan. Menolong orang adalah cara-cara untuk melepas keterikatan. Seseorang yang tertolong akan berbahagia, tetapi orang yang menolong sesungguhnya lebih bahagia lagi karena ia mampu berbagi dan sekaligus belajar melepas keterikatan terhadap sesuatu yang dicintainya.

Gambar 4 : siswa yang menolong temannya mengalami kesulitan belajar.

Sungguh tidak mudah untuk bisa berlatih melepas ketika kita berdana. Dengan pengertian melepas, kita tidak lagi mengharapkan apa-apa ketika berdana. Umumnya semua orang biasanya mengharapkan sesuatu dalam berdana, baik itu harapan agar kelak memperoleh kekayaan, memperoleh kesehatan, umur panjang bahkan mengharapkan setelah berdana, nama kita menjadi harum dan dikenal orang.

Berdana dengan pengertian seperti di atas tidaklah salah. Namun, jika kita menginginkan berdana yang berkualitas, yang bermutu, sedikit demi sedikit saat berdana, kita harus mengubah pikiran dari berdana dengan pamrih menjadi latihan melepas. Latihan berdana dengan baik dan benar tersebut termasuk latihan yang tidak mudah. Saat melepas, kita berusaha bebas dari kemelekatan terhadap apa yang kita danakan. Dengan pengertian melepas, kita mampu memberikan hal-hal yang terbaik yang kita miliki untuk didanakan.

Gambar 5 : siswa yang rajin berdana dan terlahir di sorga

Pahala dana sering dibatasi pada kehidupan bahagia di alam surga. Sesungguhnya, pahala dana tidak hanya mengacu pada kehidupan mendatang saja, tetapi juga mencakup kehidupan sekarang ini. Ada beberapa manfaat yang dapat kita ambil kalau kita banyak berdana dalam kehidupan kita sekarang ini. Manfaat yang dapat kita petik, yaitu: mengurangi sifat serakah (*lobha),* berlatih melepaskan sesuatu milik kita dengan wajar, melatih diri agar tidak terlalu melekat pada sesuatu. Dalam kehidupan yang akan datang, kita nanti terlahirkan kembali di alam yang menyenangkan, kita akan mendapat berkah atas perbuatan baik kita. Dalam *Anumodana Gatha*, disebutkan bahwa dana dapat memberikan manfaat, yaitu '*ayu vanno sukham balam*' yang artinya mendapat berkah usia panjang, wajah tampan/cantik, bahagia, dan kuat.

Besar kecilnya pahala dari dana yang dilakukan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Ia tidak dapat dilihat dan diukur hanya dari besarnya harga barang yang dipersembahkan. Faktor-faktor yang memengaruhi pahala berdana secara umum ada dua yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern artinya keadaan batin si pemberi dana ketika berdana dilakukan dengan pengertian benar, keyakinan yang mantap, kehendak yang tulus, perasaan ikhlas, cinta dan kasih sayang, simpati. Faktor ekstern artinya pengaruh dari luar, dalam hal ini berkaitan dengan beberapa hal misalnya bentuk dana itu sendiri apakah halal, bermanfaat, bersih, membahayakan atau tidak, waktu memberi apakah tepat atau tidak, orang yang diberi apakah berkualitas atau tidak.

Rangkuman

Dana secara umum sering diartikan secara sempit sebagai uang semata. Dalam agama Buddha Dana artinya memberi atas dasar kemurahan hati. Dana dapat diberikan dengan berbagai bentuk, mulai dari yang berbentuk materi, ilmu pengetahuan, melindungi makhluk lain, sampai dalam bentuk pengorbanan. Tujuan berdana adalah untuk belajar melepan keterikatan kepada sesuatu yang dimilikinya. Berdana akan memberikan pahala yang besar bila faktor-faktor pendukungnya dipenuhi. Faktor-faktor yang mempenguri besar kecilnya pahala berdana adalah faktor batin orang yang bersangkutan, bentuk dana yang diberikan, waktu dalam berdana, sampai dengan kualitas orang yang menerima dana.

Kecakapan Hidup

Lembar kerja kelompok

Dana Kehidupan

Pada waktu memperingati hari Waisak 2553 BE tahun 2009, di TMII diadakan kegiatan donor darah. Pak Sulan mengikuti kegiatan donor darah tersebut. Pak Sulan mengisi formulir peserta donor darah, kemudian mengecek HB dan tensinya. Setelah dinyatakan memenuhi persyaratan sebagai pendonor, Pak Sulan berbaring pada tempat tidur yang telah disediakan dan darahnya diambil oleh petugas PMI melalui jarum dan selang.

Sumber : foto dokumen penulis
Gambar 6 : berdana kehidupan dengan berdonor darah

Donor darah tidak akan membuat orang sakit atau meninggal. Donor darah justru akan menyelamatkan nyawa orang lain. Karena itu, donor darah juga merupakan salah satu jenis dana, yaitu dana kehidupan. Jadi dengan melakukan donor darah, berarti juga telah melakukan karma baik karena telah memberi kehidupan pada orang lain. Kita tidak boleh takut untuk berdonor darah. Setelah besar nanti anak-anak dapat melakukan donor darah.

Tulislah tangggapan kelompok mengenai kegiatan donor darah:

....

....

....

....

....

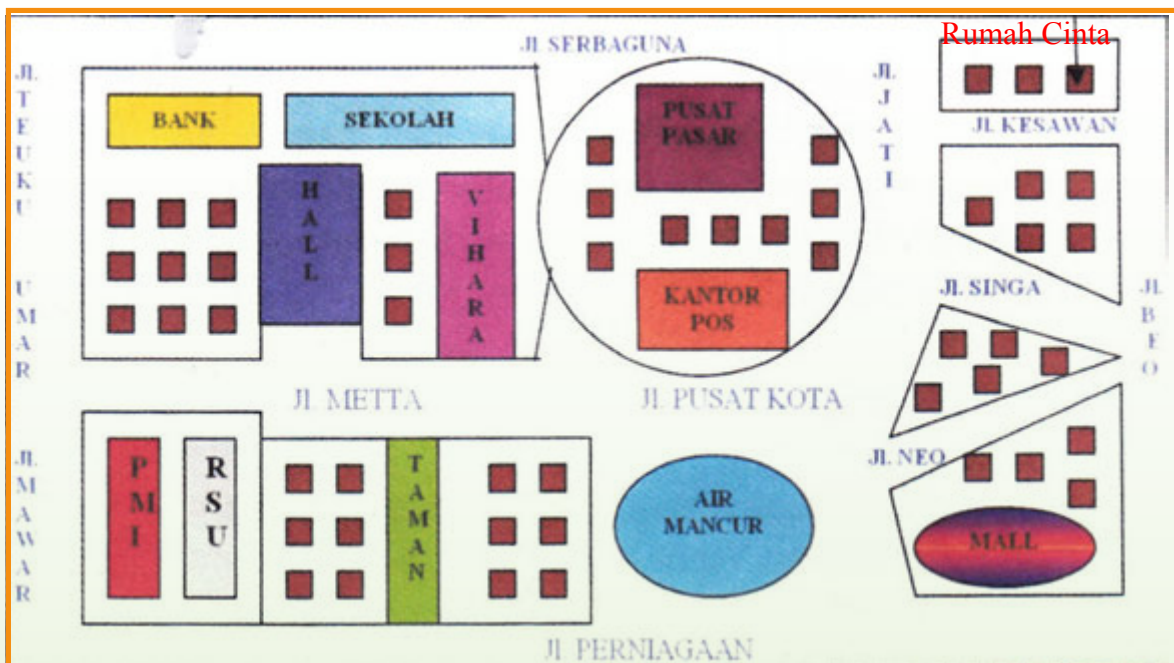
....

....

....

....

Ayo, Bermain

Suatu ketika, Cinta akan berdonor darah ke PMI. Ayo, bantu Cinta menuju PMI, ya!

Sumber : gambar materi lembar kerja SMB PJBS Jakarta *Gambar 7*

Untuk menuju ke PMI, Cinta melalui jalan apa saja ya?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 10.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
____
____
____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
____
____
____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Jangan meremehkan kebajikan walaupun kecil, dengan berkata: “Perbuatan bajik tidak akan membawa akibat”. Bagaikan sebuah tempayan akan terisi penuh oleh air yang dijatuhkan setetes demi setetes, demikian pula orang bijaksana sedikit demi sedikit memenuhi dirinya dengan kebajikan.
Dhammapada 122, 281

Pertanyaan pelacak:
1. Siapa yang tahu arti renungan dalam Dhammapada tersebut?
2. Apa sebabnya kita tidak boleh meremehkan perbuatan baik meskipun kecil?
3. Apa yang dimaksud setetes demi setetes dalam syair di atas?
4. Siapa orang-orang bijaksana dalam syair itu?
5. Apa akibatnya jika hidup meremehkan perbuatan baik?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Dana dalam agama Buddha diartikan ....
   a. kemurahan hati
   b. uang
   c. harta benda
   d. biaya
2. Berdana melatih diri untuk menjadi ....
   a. terpuji
   b. terkenal
   c. murah hati
   d. terhormat
3. Dana materi yang masih pantas diberikan adalah ....
   a. baju bekas layak pakai
   b. makanan siswa
   c. botol bekas
   d. pensil bekas
4. Membantu teman keluar dari kesulitan mengerjakan PR adalah dana ....
   a. materi
   b. memaafkan
   c. tenaga
   d. pengetahuan
5. Melindungi adik dari bahaya adalah contoh dana ....
   a. amisedana
   b. mahatidana
   c. abhaya dana
   d. dhammadana

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Apa yang dimaksud berdana yang benar?
2. Mengapa kita harus belajar berdana?
3. Bagaimana cara melakukan dana yang baik?
4. Bagaimana cara melakukan abhaya dana?
5. Bagaimana cara melakukan dhammadana bagi seorang pelajar?

Aspirasi

Menyadari bahwa berdana sangat penting:

"Saya bertekad untuk belajar berdana materi dan ilmu pengetahuan."

Pelajaran 11

Indahnya Berdana

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas, katakan dalam hati:
"Napas masuk ... aku tahu."
"Napas keluar ... aku tahu."
"Napas masuk ... aku tenang."
"Napas keluar ... aku bahagia."

Tahukah Kamu?

Berdana merupakan langkah pertama bagi orang yang ingin melakukan kebaikan dan menanam karma baik dalam hidup. Dengan berdana, seseorang akan dapat mengurangi sifat mementingkan diri sendiri. Berdana akan memberikan buah yang menyenangkan di kemudian hari bagi si pembuatnya.

Amati gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut:

Sumber : www. alifbraja.wordpress.com
Gambar 2 : Buddha menolong orang sakit

Sumber : www.lifestyle.kompasiana.com
Gambar 1 : Kasih sayang anak kepada orang tua

Pertanyaan dan Tugas:

1. Peristiwa apa yang tampak pada gambar 1 dan 2?
2. Apa yang mereka lakukan?
3. Apakah hal itu termasuk dana?
4. Bagaimana hubungan kita dengan gambar dimaksud?
5. Diskusikan bersama temanmu untuk membuat sebuah cerita berdasarkan gambar!

Ajaran Buddha

A. Cara-Cara Berdana

Sumber : www.wurajhan-eka.blogspot.com
Gambar. 3 : Umat memberi dana kepada bhikkhu

Dalam *Anguttara Nikaya* Vol. III, 48 Buddha bersabda:

"Oh, para bhikhu, kelima hal ini adalah dana dari seorang yang baik. Apakah kelima hal itu ? Ia berdana dengan keyakinan ; ia berdana dengan hormat; ia berdana tepat pada waktunya; dengan hati ikhlas; dan ia berdana tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun pihak lain."

Berdana hendaknya selalu diingat faktor-faktor ini agar kita memperoleh buah karma yang terbaik mutunya. Cara-cara yang memengaruhi hasil berdana adalah seperti berikut.

1. Dana yang diberikan adalah pemberian yang diperoleh dengan cara-cara yang sesuai dengan Dhamma.
2. Dana diberikan kepada orang yang layak menerima.
3. Sebelum diserahkan, dana telah dipersiapkan dan direncanakan dengan pikiran yang baik.
4. Pada waktu dana diserahkan, disertai dengan pikiran ikhlas, rela, dan penuh kebahagiaan serta tanpa ikatan.
5. Sesudah diserahkan lalu pada hari-hari selanjutnya munculkan dan kembangkan pikiran-pikiran baik.

Dana yang diberikan dengan baik yang akan memperoleh pahala yang besar. Berdana yang diberikan dengan keyakinan yang benar, di samping akan memperoleh kemakamuran, kekayaan, dan harta benda yang berlimpah, ia juga akan memperoleh wajah yang elok, cantik, tampan bagaikan keindahan bunga teratai.

Seseorang yang berdana dengan penuh hormat, tidak hanya menghasilkan kemakmuran, kekayaan, dan harta benda yang berlimpah. Ia juga akan memiliki anak, istri/suami, para pesuruh dan pegawainya akan mendengarkan kata-katanya dengan sabar dan patuh. Mereka akan melayaninya dengan hati yang penuh pengertian.

Berdana yang tepat waktu menghasilkan kemakmuran, kekayaan, dan harta berlimpah ditambah lagi dengan keberuntungan yang akan datang padanya tepat pada waktunya dan berlimpah. Berdana dengan hati yang ikhlas akan memberikan pahala kemakmuran, kekayaan, harta berlimpah serta pikiran akan menikmati dengan segenap lima indranya dengan baik. Terakhir jika berdana tanpa merugikan siapa pun, akan menghasilkan kemakmuran, kekayaan dan harta berlimpah yang aman terlindung dari bahaya api, air, angin, pencuri, dan ahli waris yang berwatak buruk.

B. Besar Kecilnya Manfaat Berdana

Menanam kebajikan berkualitas dengan mengembangkan pikiran baik hasilnya tentu bermanfaat, tetapi bila bila dilakukan tidak dengan pikiran tulus akan kurang bermanfaat. Bedasarkan tingkatan manfaatnya, maka suatu dana dapat kita bedakan menjadi empat bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Pemberian yang besar dengan manfaat kecil
   Contohnya orang-orang yang membunuh binatang untuk dikorbankan kepada para dewa dengan disertai perayaan yang besar dan segala macam upacara persembahyangan. Hal ini memerlukan biaya yang besar tetapi pahala atau kebaikan untuk mereka yang melaksanakan hal tersebut sangatlah sedikit.
2. Pemberian yang kecil dengan manfaat yang juga kecil
   Contohnya seorang yang kaya raya tetapi ia sangat kikir sehingga tidak mau untuk berdana dengan banyak (padahal ia mampu) dan setulus hati.
3. Pemberian yang kecil dengan manfaat yang besar
   Contohnya seorang yang miskin yang memberikan dananya dengan jumlah yang sedikit (karena batas kemampuannya memang hanya sampai di situ) tetapi ia berdana dengan tulus hati dan tanpa pamrih.
4. Pemberian yang besar dengan manfaat yang besar
   Contohnya seorang hartawan yang mendanakan sebagian hartanya guna kepentingan orang banyak, misalnya dengan mendirikan vihara, panti asuhan,

dan sebagainya yang semuanya itu dilakukan dengan hati yang tulus dan tanpa pamrih. Pemberian dana yang tulus akan membuahkan hasil yang sangat besar.

Di dalam *Dakkhina Vibhanga Sutta,* Sang Buddha menyebutkan bahwa nilai suatu dana bergantung juga dengan kelakuan dari orang yang menerima dana maupun yang memberi dana. Dilihat dari nilai dan mutu atau kebergunaan barang yang didanakan, suatu dana dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut.

a) Berdana barang yang sudah buruk, yang dirinya sudah tidak mau memakainya lagi

b) Berdana barang yang baik sebaik diri sendiri memakainya

c) Berdana barang yang lebih baik daripada yang kita pakai sendiri

Dalam "*Sapurissa Dana 8*" dijelaskan tentang 8 macam berdana materi yang baik'. Kedelapan hal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Berdana barang yang bersih (halal), yang benar-benar merupakan hasil jerih payah kita sendiri (*Sucim deti*).
2. Berdana barang yang baik dan masih bisa dipakai (*Panitam deti*).
3. Berdana barang yang tepat pada kondisinya, misalnya berdana buku-buku pelajaran yang memang sedang mereka butuhkan (*Kalena deti*).
4. Berdana barang yang layak, misalnya kalau kita berdana kepada bhikkhu Sangha, berupa empat kebutuhan pokok bhikkhu (*Kapiyyam deti*).
5. Berdana barang yang bijaksana, berdana kepada yang memang benar membutuhkan seperti korban bencana alam dan lain-lain (*Vicceya deti*).
6. Berdana barang secara tetap, misalnya menjadi penyokong vihara, rumah yatim piatu, dan lain-lain (*Abhinham deti*).
7. Berdana barang dengan pikiran tenang dan tanpa pamrih (*Dadam cittam pasa det*i).
8. Setelah berdana, batin merasa tenang. Bila berdana tanpa pamrih dan melihat orang yang menerima dana itu berbahagia, kita pun ikut berbahagia (*Datva attamano deti*).

C. Tempat Berdana

Sumber : www. melayuonline.com
Gambar 4 : umat berdana kebutuhan pokok bhikkhu

Dana patut diberikan kepada siapa saja yang memerlukan. Namun, selain hal tersebut, dikenal pula tentang adanya lapangan yang subur untuk menanam jasa. Artinya, bila yang kita berikan dana adalah merupakan lapangan yang subur untuk menanam jasa, dana tersebut dapat memberikan hasil yang besar bagi yang berdana.

Contohnya:
1) persembahan dana yang ditujukan kepada Buddha, arahat, atau orang suci,
2) orang yang melaksanakan Sila (bhikkhu) di hari Khatina,
3) orang tua (ayah dan ibu),
4) orang yang belum berpenghasilan,
5) mereka yang sedang membutuhkan bantuan,
6) berdana kepada orang yang telah meninggal (orang tua kita).

Orang tua merupakan tempat yang sangat baik untuk berdana bagi anak-anaknya. Sejak mengandung, ibu telah memberikan perawatan kepada anaknya yang masih dalam kandungan. Setelah kita lahir ibu akan memberikan air susu untuk kehidupan anaknya. Ibu dan ayah memang pantas mendapat penghormatan dari anak-anaknya karena beliau bersama-sama telah menjaga, merawat, dan memberikan pendidikan agar anak-anaknya nanti menjadi orang yang baik dan berguna.

Salah satu cara yang bijaksana ialah bila seorang anak dapat mempraktikkan *Dhamma* dengan berbuat kebajikan, misalnya berdana kepada vihara, mencetak buku-buku *Dhamma*, membantu mendirikan bangunan untuk kepentingan masyarakat (sekolahan, rumah sakit, dan lain-lain) dan kebajikan tersebut dilakukan atas nama ayah dan ibu kita yang masih hidup atau juga atas nama almarhum/almarhumah yang sudah meninggal.

Rangkuman

- Menjaga kesehatan diri dan menjaga pikiran adalah sangat penting.
- Peduli kepada orang lain merupakan dana dalam bentuk peduli demi orang lain.
- Bentuk kepedulian terhadap orang lain akan membawa berkah kesehatan.
- Merawat orang sakit sama saja merawat Buddha.
- Lahan yang paling subur untuk menanam kebajikan adalah berdana kepada bhikkhu, orang tua, vihara, dan orang yang melaksanakan sila.

Kecakapan Hidup

Tulislah sepuluh perbuatan mulia (berdana) yang pernah kamu lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian, sampaikan kepada orang tuamu untuk ditandatangani sebelum diserahkan kepada guru!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

"Jangan berbuat jahat, perbanyak berbuat baik, sucikan hati dan pikiran, itulah ajaran para Buddha"

Ayo, Bermain

Dana Apakah Aku?

Masih ingatkah kamu pada permaian "Siapa yang sedang kupikirkan" pada semester lalu? Permainan ini sama dengan permainan siapa yang sedang kupikirkan.

Cara bermain:
1. Beri tahu temanmu bahwa kamu sedang memikirkan dana yang akan kamu berikan.
2. Mintalah temanmu untuk menebak dana apa yang kamu pikirkan.
3. Berilah petunjuk kategori tentang jenis dana yang sedang kamu pikirkan.
4. Berikan waktu temanmu untuk menebak.
5. Berikan pujian bagi temanmu yang dapat menebak.
6. Lanjutkan permainan pada peserta yang berhasil menebak dengan benar. Demikian seterusnya hingga semua mendapat giliran.

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 11.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
____
____
____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
____
____
____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini, kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Meskipun dari jauh, orang baik akan terlihat bersinar bagaikan puncak Pegunungan Himalaya. Tetapi, meskipun dekat, orang jahat tidak akan terlihat, bagaikan anak panah yang dilepaskan pada malam hari.
Dhammapada 304

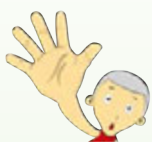
Pertanyaan pelacak:
1. Siapa yang tahu arti ranungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa sebabnya orang baik diibaratkan seperti sinar?
3. Apa yang dimaksud sebagai orang baik dalam topik ini?
4. Siapa yang dimaksud orang-orang jahat dalam syair itu?
5. Apa akibatnya jika hidup tidak pernah berbuat baik?

Penilaian

I. **Pilihlah jawaban yang paling tepat!**

1. Membantu orang buta untuk menyeberang jalan adalah dana dalam bentuk ....
   a. materi c. maaf
   b. tenaga d. jiwa raga
2. Memberikan nasihat yang baik kepada orang lain tergolong dalam jenis dana ....
   a. kebenaran c.materi
   b. jiwa raga d. Kehidupan
3. Petapa Siddharta bertapa selama 6 tahun di hutan ....
   a. Magadha c. Uruvela
   b. Benares d. Bambu
4. Jika teman, kakak, atau adik sedang sakit, kita tidak boleh ....
   a. menjenguknya c. menghiburnya
   b. merawatnya d. menakutinya
5. Perbuatan yang tepat dilakukan jika ada makhluk yang menderita adalah ....
   a. memisahkan dari kelompoknya c. diabaikan
   b. menolongnya dengan welas asih d. terpaska menolongnya

II. **Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan alasan seseorang melakukan dana!
2. Apakah merawat orang tua dapat dikategorikan dana?
3. Siapa saja yang berhak menerima persembahan dana? Sebutkan!
4. Bagaimana cara berdana yang benar?
5. Tuliskan ladang yang paling subur untuk menanam dana!

Aspirasi

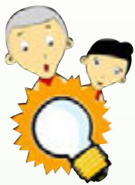
Menyadari bahwa cara berdana harus benar:

“Saya bertekad untuk belajar berdana dengan penuh keyakinan.“

Pelajaran 12

Kepedulian pada Diri Sendiri dan Orang Lain

Duduk Hening

Ayo, kita duduk hening.
Duduklah dengan santai, mata terpejam, kita sadari napas,
katakan dalam hati:
“Napas masuk ... aku tahu.”
“Napas keluar ... aku tahu.”
“Napas masuk ... aku tenang.”
“Napas keluar ... aku bahagia.”

Tahukah Kamu?

Peduli pada orang lain adalah salah satu bentuk praktik dana. Banyak hal yang dapat kita lakukan untuk mengembangkan diri agar kebajikan kita makin berkualitas. Peduli pada makhluk lain sesungguhnya bentuk kepedulian pada diri sendiri. Mengapa? Mari kita simak materi pembelajaran berikut ini.

Amati gambar di bawah ini dan jawablah pertanyaan-pertanyaan dengan benar!

Sumber : www.prrey.wordpress.com Gambar 1

Pertanyaan dan tugas:

1. Gambar apakah ini?
2. Berilah nama ketiga anak tersebut, sesuai keinginanmu!
3. Bagaimana perasaanmu jika melihat gambar tersebut?
4. Bagaimana pengaruhnya terhadap perasaanmu jika mereka berjauhan dengan keluarga?
5. Apa yang sedang mereka lakukan?
6. Dapatkah hal tersebut terjadi pada kehidupanmu sekarang?
7. Apa pengaruh peristiwa tersebut terhadap perkembangan dirimu?
8. Buatlah cerita pendek berdasakan gambar!

Ajaran Buddha

Berdana Suatu Bentuk Kepedulian

A. Peduli pada Dirinya Sendiri

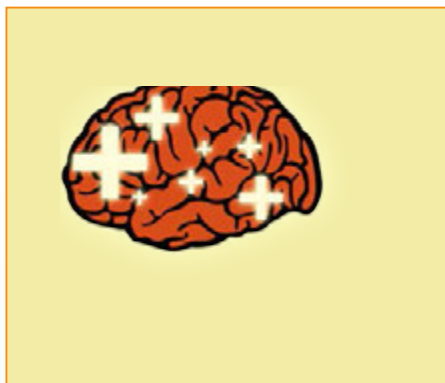
Salah satu syarat dana yang baik adalah bila diberikan tidak membahayakan atau tidak menimbulkan masalah bagi si pemberi ataupun bagi si penerima. Dengan demikian, si pemberi juga harus memperhatikan kemampuan atau kondisi dirinya. Memberi pertolongan/bantuan kepada orang lain harus tetap juga memperhatikan diri sendiri, baik dari sisi materi maupun mental. Kepedulian kepada diri sendiri dapat dilakukan antara lain seperti berikut.

1) Menjaga kesehatan batin/pikiran
2) Menjaga kesehatan tubuh/fisik

Bagaimana cara menjaga pikiran agar jasmani tidak sakit? Cara menjaga pikiran agar jasmani tidak sakit dapat dilakukan dengan cara selalu berpikir yang positif, baik, penuh welas asih. Karena pikiran menentukan bahagia atau menderita seseorang. Bila jasmani lelah, capai, kemudian berpikir bahwa saya akan sakit, hal itu bisa terjadi sakit. Tetapi bila berpikir tidak sakit, tidak akan sakit.

Jika jasmani sedang sakit tetapi pikiran tetap tenang, sakit akan berkurang. Jika pikiran memikirkan masalah-masalah yang timbul, tetapi pikiran tetap tenang, jasmani tidak mudah sakit. Hal demikian karena pikiran sangat memengaruhi kesehatan jasmani. Kedua hal tersebut selalu berhubungan. Agar jasmani dan pikiran sehat, jagalah kesehatan pikiran dan jasmani tersebut. Dengan cara berlatih membuang pikiran buruk melalui meditasi. Bermeditasi melatih dan mengembangkan pikiran tenang, pikiran baik, cinta kasih, welas asih, dan penuh rasa simpati. Sakit yang diderita jasmani bisa disembuhkan dengan konsentrasi pikiran murni, melalui meditasi.

Jadi, sakit jasmani bukan hanya disembuhkan dengan obat-obatan atau perawatan medis, tetapi bisa juga disembuhkan dengan nonmedis, yaitu konsentrasi pikiran murni. Cara yang baik menjaga kesehatan badan antara lain seperti berikut.

1) **Selalu Berpikir Positif**

Gambar 2 : anak selalu berpikir positif

Menjaga kesehatan badan adalah selalu berpikir positif karena di dalam tubuh sehat ada jiwa yang sehat, di dalam jiwa yang sehat ada pikiran yang sehat pula. Mulai sekarang selalu berfikir positif agar badan kita selalu sehat.

2) **Makan Makanan Sehat Secara Teratur**

Gambar 3 : Anak sedang makan makanan bergizi

Menjaga pola makan. Dengan memakan makanan yang mengandung protein, vitamin, karbohidrat, dan zat gizi lainnya.

3) Olahraga yang Teratur

Sumber : www.zoanapantau.com
Gambar 4 : Anak sedang berolahraga

Berolahraga setiap pagi sangat penting untuk menjaga kesehatan badan. Waktu berolahraga tidak perlu terlalu lama, 15 menit pun cukup, tetapi dilakukan secara rutin setiap hari. Jika dilakukan setiap hari, tubuh kita akan selalu sehat. Jika badan sehat, jiwa akan sehat. Berolahraga bersama di sekolah adalah cara latihan yang baik karena sudah terjadwal.

4) Menjaga Kerbersihan

Sumber : www.zosdn3-pkp.sch.id
Gambar 5 : anak sedang membersihkan kamar mandi

Menjaga kebersihan sangat penting karena bersih pangkal sehat. Menjaga kebersihan mulai dari diri sendiri sampai lingkungan. Pembiasaan pola hidup bersih dapat menumbuhkan sikap positif akan pentingnya kesehatan. Mulailah membiasakan hidup sehat berawal dari diri sendiri. Melakukan kebiasaan disertai tanggung jawab, disiplin, dan kesantunan. Menjaga kesehatan diri sendiri berawal dari merawat diri; antara lain dengan menjaga kebersihan badan, pakaian, tempat tidur, kamar mandi, dan seterusnya.

Gambar 6 : anak sedang berdoa

5) Selalu Berdoa/Beribadah

Sehat itu milik orang-orang yang selalu menjaga batin dan pikiran positif, di samping membuat pikiran terkonsentrasi baik, penuh cinta kasih. Berdoa (sembahyang) dapat disebut telah melakukan perbuatan baik (*kusala karma*) baik berdoa untuk diri sendiri maupun untuk makhluk lain.

B. **Peduli pada Orang Lain**

Sumber : www.hineniana.blogspot.com
Gambar 7 : anak merawat orang tua yang sakit

Peduli pada orang lain sesungguhnya juga peduli kepada diri sendiri. Karena semua yang kita lakukan untuk orang lain akan berbalik kepada diri sendiri. Berdana dapat membuat kita disukai dan disayang banyak orang, dan mereka akan menolong kita saat kita membutuhkan. Orang tua kita di rumah adalah sebagai Buddha yang masih hidup. Kita sebagai anak-anaknya wajar bila merawat orang tua di kala berusia tua, sakit, dan sudah tidak berdaya. Teladan yang dilakukan Buddha sangat perlu dicontoh. Walaupun murid-murid–Nya bukan saudara, dengan penuh kasih sayang Buddha mau merawat demi kebahagiaan mereka. Begitu besar kasih sayang Buddha kepada semua makhluk.

Demi kebahagiaan makhluk, Buddha rela mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk merawat bhikkhu-bhikkhu yang sakit tanpa merasa jijik, malas, dan bosan. Buddha merawat mereka dengan penuh cinta kasih dan kasih sayang. Kita sebagai siswa Buddha sudah selayaknya meneladani sikap dan kebajikan Beliau. Merawat orang sakit adalah bentuk kepedulian berupa dana tenaga, pikiran, dan juga biaya. Cara merawat orang sakit adalah sebagai berikut.

1) Membawanya ke dokter
2) Memberi obat
3) Memberi makanan yang baik
4) Memberi nasihat
5) Member motivasi agar cepat sembuh
6) Memperhatikan keinginannya
7) Mendoakan agar cepat sembuh
8) Bila memungkinkan dengan cara alternatif (tabib)

Jika teman atau saudara sakit dan tempatnya jauh, tidak sempat untuk menjenguknya, kita bisa melakukan dengan cara mendoakannya. Jika teman kita sakit dan kita bisa menjenguknya, berilah nasihat yang baik agar menjaga kesehatannya. Nasihati yang baik agar tetap menjaga kesehatan dengan pikiran yang sehat pula. Sebab jika pikiran sehat, jasmani pun akan berangsur-angsur sehat. Seperti sabda Buddha dalam *Samyutta Nikaya* III,2,

” … Meskipun tubuhku sakit, pikiranku tidaklah sakit. Inilah cara engkau seharusnya melatih diri.”

Rangkuman

- Berdanalah dalam bentuk kepedulian demi orang lain dengan membantu dan merawat orang sakit atau orang tua.
- Untuk membantu kesehatan orang lain, jagalah kesehatan diri sendiri dengan menjaga batin dan kesehatan jasmani.
- Menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga, menjaga lingkungan, makan bergizi, dan berdoa.
- Merawat orang tua adalah berkah utama.
- Merawat orang sakit sama halnya dengan merawat Buddha.
- Memberi semangat agar cepat sembuh jika teman sakit dengan menasihatinya atau dengan mendoakan jika tidak mungkin untuk menjenguknya.

Kecakapan Hidup

Umur Panjang Karena Menyelamatkan Semut

Pada suatu ketika, terdapatlah seorang biksu tua yang dengan melalui latihan tekun telah memiliki kekuatan istimewa yang memungkinkannya meneropong masa depan. Ia memiliki seorang murid bakal bhikkhu (Samanera) kecil yang berumur delapan tahun. Suatu hari, sang biksu menatap wajah si bocah dan melihat bahwa si bocah akan meninggal dunia dalam waktu tujuh hari lagi. Disedihkan oleh kenyataan tersebut, ia lalu memberitahu si bocah untuk berlibur dan pergi mengunjungi orang tuanya. “Nikmati waktumu! Tak usah buru-buru kembali,” kata sang biksu. Ia merasa si bocah seharusnya memang berada bersama keluarganya saat dia meninggal dunia.

Tujuh hari kemudian, mengherankan baginya, sang biksu melihat si bocah kembali mendaki gunung. Ketika dia tiba, sang biksu dengan serius menatap wajahnya dan melihat si bocah sekarang akan hidup hingga menjadi tua renta. “Katakan padaku segala yang terjadi pada saat kamu pergi” kata sang biksu. Si bocah mulai menceritakan perjalanannya saat turun dari gunung. Dia bercerita tentang para penduduk desa dan kota yang dilaluinya, tentang sungai-sungai yang diarunginya, dan gunung-gunung yang didaki. Lantas dia bercerita tentang bagaimana pada suatu hari dia tiba di sebuah sungai yang sedang banjir. Dia ingat, saat dia sedang mencoba menyeberangi sungai yang deras itu, ada sebuah koloni semut yang terjebak di sebuah pulau kecil yang terbentuk oleh sungai yang banjir tersebut. Tergerak oleh belas kasih kepada makhluk-makhluk yang malang itu, dia mengambil sebatang ranting dari sebatang pohon dan meletakkannya melintasi sungai hingga menyentuh pulau kecil tersebut. Selama para semut melintasi jembatan ranting itu, dia terus memegang ranting tersebut erat-erat sampai yakin betul bahwa semua semut telah berhasil menyeberang ke tanah yang kering, “Aku mengerti,” kata sang biksu tua kepada dirinya sendiri, “Itulah sebabnya mengapa umurnya telah bertambah panjang,”

Pertanyaan:

1. Apa yang dilihat gurunya pada si biksu kecil?
2. Mengapa gurunya mampu melihat masa depan orang lain?
3. Mengapa biksu kecil terhindar dari kematian?
4. Makna apa yang dapat kamu petik dari cerita tersebut?

Tugas:

Mari kita meneladani perbuatan yang dilakukan si biksu kecil. Kerjakan tugas berikut ini!

Tuliskan perbuatan buruk yang pernah kamu lakukan pada makhluk lain:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

"Mintalah maaf dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi"

Tuliskan perbuatan baik yang pernah kamu lakukan pada makhluk lain:

6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

"Berjanjilah untuk senantiasa berbuat baik"

Ayo, Bermain

Bermain Morse

Morse adalah kode rahasia untuk berkomunikasi. Kamu dapat menggunakan kode tersebut baik secara tertulis, dengan menggunakan bunyi maupun cahaya. Terdapat dua kombinasi, yaitu simbol titik (.) dan strip (-). Lihat gambar:

A = .-	B = -...	C = -.-.	D = -..	E = .
F = ..-.	G = --.	H = ...	I = ..	J = .---
K = -.-	L = .-..	M = --	N = -.	O = ---
P = .--.	Q = --.-	R = .-.	S = ...	T = -
U = ..-	V = ...-	W = .--	X = -..-	Y = -.--
Z = --..				

Gunakan peluit untuk menerjemahkan kode-kode Morse tersebut ke dalam nama-nama dana yang akan kamu berikan. Tanda titik (.) dengan kode bunyi peluit pendek, dan tanda strip (-) dengan kode bunyi peluit panjang. Terjemahkan kata-kata yang dapat kamu pilih pada buku ini, terutama tentang dana, dan mintalah temanmu untuk menebaknya.

Refleksi dan Renungan

Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada Pelajaran 12.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:
____
____
____
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:
____
____
____
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:
____
____
____

Renungan

Renungkan isi syair *Dhammapada* berikut ini. Kemudian, tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Kesehatan adalah keuntungan paling besar. Kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga. Kepercayaan adalah saudara yang paling baik. Nibbana adalah kebahagiaan tertinggi.
Dhammapada 204

Pertanyaan pelacak:
1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Apa sebabnya kita harus menjaga kesehatan?
3. Apa yang dimaksud kesehatan adalah keuntungan paling besar?
4. Mengapa dikatakan bahwa kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga?
5. Mengapa kepercayaan disebut sebagai saudara yang paling baik?

Penilaian

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan benar!
1. Jelaskan pengertian dana secara umum dan menurut agama Buddha!
2. Apakah merawat orang tua dapat dikategorikan dana?
3. Siapa saja yang berhak menerima persembahan dana? Sebutkan!
4. Bagaimana cara merawat batin?
5. Bagaimana cara merawat kesehatan tubuh?
6. Peduli kepada orang lain itu penting. Tetapi, peduli pada diri sendiri lebih penting. Apa manfaat peduli pada diri sendiri?
7. Bagaimana cara kamu menjalin kepedulian pada orang lain?
8. Teman mainmu sakit. Bagaimana cara kamu menolongnya?

Aspirasi

Perbuatan baik dengan memberi bantuan kepada orang lain seperti dalam pembahasan di atas, menjadi aspirasi dalam kehidupan sosial. Tuliskan aspirasimu tentang hal-hal yang dapat kamu ketahui tentang makna berdana. Kemudian, sampaikan aspirasimu kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani dan dikembangkan dalam kehidupan.

Menyadari bahwa orang tua sangat penting dalam kehidupanku:
“Saya bertekad untuk membantu, menjaga nama baiknya, dan patuh.“

Ulangan Semester 2

I. Pilihlah jawaban, a, b, c, atau d yang paling tepat!

1. Contoh dana kepada orang baru datang dari tempat jauh adalah ....
   a. tempat duduk
   b. tempat untuk beristirahat
   c. bekan makanan yang akan dibawa
   d. makanan

2. Petapa Siddharta meninggalkan kedua gurunya karena ....
   a. tidak diakui sebagai siswa
   b. berselisih paham dengan gurunya
   c. tidak menemukan yang dicarinya
   d. dikhianati oleh murid yang lain

3. Perasaan yang seharusnya dikembangkan saat berdana adalah ....
   a. teguh
   b. iklas
   c. bersemangat
   d. tenang

4. Mara menggoda dan merayu Petapa Agung dengan tarian erotis dalam bentuk ....
   a. wanita cantik
   b. penari ronggeng
   c. raksasa
   d. bidadari sorga

5. Petapa Siddharta meninggalkan istana karena ....
   a. bosan berada di istana
   b. ingin menjadi Buddha
   c. mencari guru sakti
   d. mencari obat derita

6. Sebelum bertemu dengan Raja Bimbisatra, Petapa Siddharta bertemu dengan ....
   a. Raja Dewa Sakka
   b. Brahma Sahampati
   c. Brahma Gatikara
   d. Uddaka Ramaputta

7. Perhatikan Tabel di bawah ini!

No	Uraian
1	pemabuk
2	orang malas
3	korban bencana alam
4	anak jalanan

   Orang-orang yang layak diberi dana ditunjukkan pada nomor ....
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4

8. Raja Bimbisara berjanji akan memberikan separuh ... kepada Petapa Siddharta
   a. Hartanya
   b. Kekuasaannya
   c. Kerajaannya
   d. Selirnya

9. Merawat orang sakit merupakan wujud nyata dari ....
   a. ilmu kesehatan
   b. ketenangan batin
   c. kasih sayang
   d. rasa gembira

10. Berdana yang benar adalah dilakukan dengan hati yang ....
   a. suci
   b. tenang
   c. riang
   d. tulus

11. Lanjutkan syair yang dinyanyikan para penari ronggeng. ” bila tali gitar ditarik terlalu kencang maka ....
    a. kencang suaranya
    b. putus talinya
    c. indah suaranya
    d. kematian yang diterima

12. Memberi dana, sesungguhnya bermanfaat untuk melatih diri menjadi ....
    a. kaya
    b. terpuji
    c. welas asih
    d. terhormat

13. Dana berupa makanan sehat tepat untuk diberikan kepada orang yang ....
    a. kelaparan
    b. kesakitan
    c. kedinginan
    d. ketakutan

14. Setelah memberikan dana kepada orang lain, harapan yang terbaik adalah ....
    a. kembalinya balasan
    b. datangnya pujian
    c. mendapat bantuan
    d. semoga ia berbahagi

15. Orang yang mengira Siddharta sebagai dewa pohon, dan kemudian ia berdana kepada-Nya adalah ....
    a. Kisa Gotami
    b. Sujata
    c. Dewi Maya
    d. Prajapati

16. Saat adik sedang sakit yang harus dilakukan adalah ....
    a. nonton televisi
    b. teratur minum obat
    c. minta makanan enak
    d. minta dilayani

17. Anita sedang sakit. Ia tidak bisa melakukan apa-apa. Anita sebaiknya ....
    a. tidur-tiduran saja
    b. menangis sedih
    c. berwajah murung
    d. menyemangati diri

18. Perhatikan Tabel di bawah ini!

No	Uraian
1	cepat sembuh
2	lama sembuh
3	disayang ibu
4	dibelikan mainan

Akibat yang ditimbulkan jika sedang sakit kita bermanja-manja ditunjukkan nomor ....
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d. 4

19. Cara menjaga badan agar tetap sehat adalah ....
    a. banyak nonton televisi
    b. banyak jajan di sekolah
    c. teratur membersihakan badan
    d. banyak bangun pagi

20. Perbuatan menyelamatkan semut dari bahaya kematian adalah jenis dana ....
    a. Amisadana
    b. Atidana
    c. Dhammadana
    d. Mahatidana

II. Isilah titik-titik berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Buddha mengajarkan bahwa jika seseorang merawat orang sakit sama dengan merawat ….
2. Mara menakuti Petapa Siddharta dengan membentuk dirinya berupa ....
3. Mimpi agung Bodisattva tentang banyak burung yang berdatangan dari empat penjuru menandakan kelak ....
4. Pikiran yang … dapat menjaga tubuh agar tetap sehat.
5. Barang-barang yang dapat diberikan untuk membantu korban bencana banjir antara lain....
6. Lucky baru saja membeli kue yang lezat. Di jalan, ia bertemu dengan seorang gelandangan yang kelaparan. Tindakan yang dapat dilakukan Lucky adalah ....
7. Sikap yang baik setelah seseorang telah berbuat baik kepada kita adalah ....
8. Wina dan mamanya membeli dua karung beras. Sesampainya di rumah, mereka mendengar bahwa telah terjadi tanah longsor di desa dekat tempat tinggal mereka. Bentuk dana yang dapat diberikan Wina dan mamanya kepada para korban adalah ....
9. Lima pertapa sahabat Petapa Siddharta meninggalkan-Nya karena ….
10. Guru Petapa Siddharta yang berasal dari suku Kalama adalah ….

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jelas dan benar!

1. Tusliskan 2 (dua) guru Petapa Siddharta!
2. Tuliskan lima mimpi Agung Bodhisattva!
3. Tuliskan tiga cara merawat orang sakit!
4. Tuliskan tiga cara menjaga tubuh agar tetap sehat!
5. Bagaimana caranya Mara mengganggu Petapa Siddharta?

Daftar Pustaka

Damaring Tyas Wulandari, Terj., Permainan Kreatif pengisi Waktu Luang, Erangga for Kids 2005

Anne Marie Dalmai, Listiana, Terj., Kumpulan Dongeng Binatang, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2005

Muhammad Yaumi, Dr., Pembelajaran Berbasis Multiple Intellegences, Dian rakyat, Jakarta 2012

Thayono Wijaya, Terj., Life Of The Buddha, Asia Pulp & Paper Buddhist Society 2004

Tim Penerjemah Vidyasena, Dhammapada Atthakatha, Vidyasena Vihara Vidyaloka, Yogyakarta, Januari 1997

Tim Penyusun, Buku Pelajaran Agama Buddha, Ehipasiko Foundation, November 2010

-----------. 1992. Riwayat Hidup Buddha Gautama II. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu dan Buddha dan Universitas Terbuka

---------- 1979. Riwayat Hidup Buddha Gotama. Jakarta: Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

Wijaya-Mukti, K. 2003. Wacana Buddha-Dharma. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan

Tjahyono Wijaya, Terj., 2004, Life Of The Buddha Riwayat Hidup Budha Gotama, Jakarta: Asia Pulp and Paper Buddhist Society.

Tipiñakadhara Miïgun Sayadaw, Indra Anggara (terj), 2008, Riwayat Agung Para Buddha, Jakarta: Ehipassiko Foundation & Giri Maïgala Publications.

Tim Penyusun. 2005. Dhammapada, sabda-sabda Sang Buddha Gotama.Jakarta. Dewi Kayana Abadi

ehkangagus.wordpress.com - 603 × 356 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

www.zonapantau.com - 1600 × 1103 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

www.sdn33-pkp.sch.id - 399 × 299 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

sdnegeripakel.blogspot.com - 1600 × 1200 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

www.spiritia.or.id - 1182 × 652 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

dhammavijja.web.id - 467 × 277 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

tjoaputra.com - 604 × 407 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

alifbraja.wordpress.com - 292 × 300 - Telusuri pakai gambar (16-10-2013)

jhodymaaf.blogspot.com - 649 × 778 - Telusuri pakai gambar (14-10-13)

hineniana.blogspot.com - 330 × 260 - Telusuri pakai gambar(12 oktober 2013)

wirajhana-eka.blogspot.com - 600 × 399 - Telusuri pakai gambar (11 0ktober 2013)

dhammavijja.web.id - 620 × 354 - Telusuri pakai gambar(11 0ktober 2013)

family.fimela.com

handoko.blogspot.com

http://kmbui.ui.ac.id

http://travelplusindonesia.blogspot.com

kabartop.com

mottobiker.wordpress.com

stchtrn.wordpress.com

www.ciputranews.com

www.indonesiaoptimis.com

www.dentalroom.web.id

www.iyaa.com

www.shareaja.com

www.dreamersradio.com Selasa, 12 Nov 2013 18:23 WIB

Glosarium

Abhaya Dana, pemberian bantuan berupa ampunan atau memberi maaf serta melindungi kehidupan

Abhinna, kekuatan batin luar biasa yang dimiliki seseorang sebagai buah dari pelaksanaan Samadhi atau meditasi

Acariya-vàda,secara harfiah artinya mengikuti ajaran, pandangan guru

Adiduniawi. Segala sesuatu yang bersifat lebih unggul, lebih tinggi, lebih besar dari semua yang bersifat duniawi. Sesuatu yang kekal.

Alam Madya. Alam tengah yaitu kehidupan makhluk-mkhluk di alam ini menglami keadaan yaitu baik dan buruk, senang dan suasah. Alam yang dimaksud adalah alam manusia.

Alara Kalama, guru spiritual petapa Siddharta yang pertama

Amisa Dana, pemberian bantuan berupa materi

Anapanasati, meditasi dengan menggunakan objek pernafasan, memperhatikan masuk dan keluarnya nafas.

Anatta, tanpa inti yang permanen karena semua terbentuk oleh keterpaduan dari unsur-unsur pembentuknya. Tiada yang dapat beridiri sendiri, semua saling melengkapi saling membuthkan satu sama lain.

Anattalakkhana Sutta, bagian dari Sutta Pitaka Digha Nikaya berisi tentang kotbah Buddha tentang tiga corak universal.

Ang Pao, istilah angpao dalam kamus berbahasa Mandarin didefinisikan sebagai "uang yang dibungkus dalam kemasan merah sebagai hadiah; bonus bayaran;..." Angpau melambangkan kegembiraan dan semangat yang akan membawa nasib baik. Warna merah angpau melambangkan ungkapan semoga beruntung dan mengusir energi negatif.

Anguttara Nikaya, salah satu dari lima bagian besar (Nikaya) dalam Sutta Pitaka.

Anicca, perubahan yang terjadi kepada semua fenomena di alam semesta ini.

Apsirasi, harapan dan tujuan untuk keberhasilan pada masa yang akan datang.

Arahat, sebutan terhadap siswa Buddha yang berhasil menyucikan dirinya pada tingkat kesucian yang tertinggi.

Asavakkhayanana, kemampuan untum melenyapkan semua kekotoran batin.

Ayu, Vanno, Sukham, Balam, berkah bagi orang yang senang berdana dalam kehidupan mendatang yang artinya panjang umur, wajah cantik/tampan, bahagia, dan kesehatan/ kekuatan.

Bhikkhu, sebutan bagi siswa Buddha yang menjalani hidup tanpa berumah tangga dan mengabdikan diri sepenuhnya untuk pelayanan Dhamma kepada umat perumah tangga.

Bija Niyama, tatanan alam berkenaan dengan tumbuh kembang makhluk-makhluk

Bimbisara, raja kerajaan Magadha yang merupakan pendukung terbesar bagi perkembangan ajaran Buddha pada zamannya.

Bodhisattva, makhluk hidup yang mengabdikan dirinya untuk menyempurnakan Paramita dengan berbuat baik sebanyak-banyaknya demi mencapai cita-cita yaitu menjadi Sammasambuddha.

Brahmana, golongan masyarakat atau strata sosial kemasyarakatan di India yang umumnya mengurus masalah-masalah spiritual keagamaan.

Cakkavudha, nama senjata berbentuk cakra yang digunakan mara untuk meneror Petapa Siddharta.

Chanda, sifat baik yang patut dipuji artinya keinginan yang baik.

Citta Niyama, tatanan alam berkenaan dengan cara kerja pikiran.

Cittahattha, nama siswa Buddha yang keluar masuk menjadi bhikkhu lebih dari 6 kali yang kahirnya menyadari kekurangannya dan berhasil menjadi Arahat.

Cutupapatanana, kemempuan untuk melihat kelahiran dan kematian makhluk-makhluk lain.

Dakkhina Vibhanga Sutta, bagian dari Majjhima Nikaya III 4. 12.

Dana, pemberian bantuan yang bertujuan untuk meringankan beban orang lain yang sednag membutuhkan pertolongan sekaligus mengembangkan praktik kebajikan.

Daya Upaya Benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Vâyama yang biasa diartikan sebagai daya upaya benar berkatian dengan pikiran

Dhamma Dana, pemberian bantuan berupa ilmu pengetahuan dan juga kebenaran

Dhamma Niyama, tatanan alam berkenaan dengan kebenaran-kebenaan luar biasa dan istimewa.

Dhammaccakkappavattana Sutta, nama kotbah Buddha yang pertama kali kepada lima siswa-Nya.

Dhammapada Atthakatha, kitab komentar, tafsir, terhadap sabda-sabda Buddha disertai cerita-cerita yang melatarbelakangi timbulnya syair tersebut.

Dhammapada, bagian dari kitab Tipitaka yang berisi ungkapan-ungkapan Buddha dalam bentuk syair berkaitan dengan peristiwa-peristiwa tertentu.

Dukkha, secara harfiah diartikan penderitaan. Dalam ajaran Buddha memiliki makna yang lebih luas yaitu berkaitan dengan segala sesuatu yang berubah, dan tidak bisa berdiri sendiri.

Duniawi, segala sesuatu mengenai dunia; bersifat dunia (tidak kekal dsb).

Etika, nilai baik buruk, benar dan salah berkaitan dengan perbuatan manusia.

Gaya, nama tempat petapa Siddharta mencapai Penerangan Sempurna.

Girimekhala, nama gajah yang ditunggangi oleh Mara saat menggoda Petapa Siddharta

Hukum kosmis, tatanan tentang semua yang ada di jagad raya atau alam semesta.

Ilmu Biologi, ilmu tentang keadaan dan sifat makhluk hidup (manusia, binatang, tumbuh-tumbuhan); ilmu hayat;

Ilmu Botani, cabang ilmu bilogi yang mempelajari tentang tumbuh-tumbuhan.

Ilmu psikologi, ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentangt gejala dan kegiatan jiwa.

Interpretasi, pemberian kesan, pendapat, atau pandangan teoretis thd sesuatu; tafsiran

Issa, salah satu sifat buruk yang dimiliki oleh setiap orang belum suci yang artinya iri hati

Kalama, Sakya, nama-nama suku bangsa pada zaman kehidupan Buddha

Kalayakkhini, judul sebuah kisah dalam Dhammapada Attakattha yang menceritakan akibat dari kebencian dan dendam yang berlarut-larut antara dua orang wanita.

Kama Niyama, tatanan alam berkenaan dengan nilai baik buruk perbuatan beserta sebab akibatnya.

Karma, perbuatan baik buruk yang dilakukan karena didorong oleh niat untuk melakukan.

Kasta, tingkatan sosial kemasyarakatan yang ada di India

Kathina, secara harfiah berarti jubah, secara umum dimengerti sebagai hari raya umat Buddha untuk berdana pada Sangha.

Kebenaran Mulia, fakta tentang kehidupan yang telah dipahami dan dimengerti oleh orang-orang yang memiliki kemuliaan, kesucian.

Kosentrasi Benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Samma Samadhi yang biasa diartikan sebagai kosentrasi atau fokus yang benar

League, satuan ukuran panjang, sama dengan satuan ukuran kaki. Satu ukuran kaki sama dengan 12 inch = 0,3048 m = 30,48 cm

Maha-Brahma, Sakka, Rajanaga Mahakala, nama-nama dewa yang menyingkir saat Petapa Siddharta digoda oleh Mara

Mahasaccaka Sutta, nama Sutta yang ke 36 dalam Majjhima Nikaya.

Mahati Dana, pemberian bantuan berupa pengorbanan atas kesenangan dirinya sendiri bahkan jiwa dan raganya rela diberikan.

Mara, nama untuk makhluk/setan jahat, dan juga sebutan lain bagi hawa nafsu.

Menginterpretasikan, menafsirkan, mengartikan, mengasosiasi, tentang sesuatu objek.

Merefleksikan diri, kemampuan melihat gambaran tentang dirinya sendiri setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu.

Micchariya, sifat buruk yang secara harfiah artinya egois

Mimpi Agung, adalah sebutan tentang mimpi yang dialami Petapa Siddharta sebelum mencapai Penerangan Sempurna, disebut agung karena mimpi ini merupakan pertanda akan dicapainya penerangan sempurna.

Nanda, nama seorang penggembala kambing yang memberi susu kepada petapa Siddharta saat beliau pingsan setelah melakukan tapa yang sangat ekstrim.

Neranjara, nama sungai tempat Petapa Siddharta melempar mangkuknya, dimana mangkuk mengalir melawan arus yang menandakan akan dicapianya pecerahan.

Nevasannàvàsannàyatana Jhàna, keadaan batin yang berada pada tingkat meditasi Jhana 8 secara harfiah artinya keadaan pencerapan pun bukan tidak pencerapan.

Nibbana, istilah dalam bahasa Pali yang merupakan tujuan tertinggi praktik ajaran Buddha. Nama lain bagi lenyapnya sebab penderitaan, terbebas dari penderitaan, kebahagiaan abadi, lenyapnya hawa nafsu.Kebahagiaan tertinggi dan permanen.

Nirwana, istilah lain Nibbana dalam bahasa sansekerta.

Niyama-dipani, kitab komentar yang disusun oleh siswa-siswa Buddha berkenaan dengan hukum-hukum alam semesta.

Panca Niyama, lima tatanan atau tertib alam semesta

Panna, bijaksana yaitu kemampuan menentukan, memilih, baik dalam berpikir, berucap dan berperilaku yang tepat, dan benar.

Paramita, luhur, sempurna yang merujuk pada kebajikan yang dilakukan oleh Bodhisattva Siddharta dalam rangka mencapai kebuddhaan.

Pasamuan Sangha, perkumpulan, persatuan, komunitas para bhikkhu yang bertugas melestarikan ajaran Buddha.

Pencaharian Benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Ajiva yang biasa diartikan sebagai mata pencaharian, atau pekerjaan yang benar

Penerangan Agung, istilah yang menggambarkan tentang pengetahuan yang istimewa berkaitan dengan hidup dan kehidupan, pemahaman yang utuh tentang empat fakta kehidupan yaitu dukkha, sebab dukkha, akhir dukkha, dan jalan menuju berakhirnya dukkha.

Pengertian benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Ditthi yang sering diartikan sebagai Pandangan Benar.

Perbuatan Benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Kammanta yang biasa diartikan sebagai perbuatan benar

Perhatian Benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Sati yang biasa diartikan sebagai perhatian benar

Pesimis, bersikap atau berpandangan tidak mempunyai harapan baik (khawatir kalah, rugi, celaka, dsb); orang yg mudah putus (tipis) harapan.

Petapa, orang yang melakukan tapa dalam hal ini adalah cara hidup untuk mencapai cita-cita spiritual yang diiginkan misalnya dengan berpuasa, meditasi, dan hidup sederhana.

Pikiran benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Sankappa yang biasa diartikan sebagai pikiran benar dan ada juga yang menterjemahkan sebagai niat yang benar.

Pubbenivasanussatinana, kemampuan untuk melihat kelahiran-kelahiran di waktu kehidupan lampau

Punarbhava, konsep ajaran Buddha tentang kelahiran berulang. Setiap makhluk terikat oleh hukum sebab-akibat yang berhubungan erat dengan kondisi-kondisi kehidupannya baik dimasa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang.

Samadhi, secara harfiah berarti fokus. Sebagai perilaku berarti hidup sadar, eling.

Sapurisa Dana 8, delapan macam berdana meteri yang baik.

Senanigama, nama suatu tempat di Uruvela tempat Petapa Siddharta melakukan tapa bersama lima orang petapa.

Sila, dalam agama Buddha didefinisikan sebagai perilaku yang baik, benar sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam ajaran agama maupun masyarakat.

Sujata, nama seorang wanita yang memberikan persembahan dana makanan kepada Petapa Siddharta menjelang pencapaian Penerangan Sempurna.

Tanha, Arati, Raga, adalah nama-nama untuk hawa nafsu yang ada pada diri setiap orang. Kadang ketiganya disimbolkan dalam bentuk makhluk berbentuk setan jahat.

Tatthagata, sebutan bagi seseorang yang dimuliakan,dijunjung, sangat dihormati, dalam hal ini adalah Buddha.

Tilakkhana, tiga ciri, corak, karakter semua perwujudan di dunia ini. Yaitu ciri berubah, berisfat tidak memuaskan, dan tanpa unsur inti yang permanen.

Tiriya, nama tanaman yang muncul dalam mimpi Petapa Siddharta

Ucapan benar, dalam teks Pali dikenal dengan istilah Sammâ Vaca yang biasa diartikan sebagai ucapan atau berkata benar.

Uddakka Ramaputta, guru spirtual petapa Siddharta yang kedua

Uruvela, nama hutan tempat petapa Siddharta melakukan tapa menyiksa diri bersama lima petapa.

Utu Niyama, tatatan alam berkenaan dengan proses kimia fisika.

Vihara Jetavana, vihara di sebuah daerah yang bernama Jetavana, tempat Buddha sering singgah dan mengajarkan Dhamma.